Inhaltsverzeichnis

Liebe Teilnehmer/innen,
liebe Dozent/innen,
sehr geehrte Damen und Herren,

mit rund 720 Veranstaltungen freuen wir uns, Ihnen das Programm Ihrer Volkshochschule für die zweite Jahreshälfte unserer Jubiläumsjahres „70 Jahre VHS Leer e.V. “ zu präsentieren. Gemeinsam mit den rund 600 Dozent/innen ist es uns gelungen, wieder ein vielfältiges und anspruchsvolles Kursangebot zusammenzustellen, das hoffentlich bei Ihnen Anklang findet. Mit unserem Jahresschwerpunkt legen wir den Fokus auf den Erhalt und die Stärkung unserer Ressourcen. Was sich im Einzelnen darunter verbirgt, finden Sie ab Seite 7.
Bildung für alle ist zu einer der wichtigsten Herausforderungen unserer Zeit geworden. Es ist ein öffentliches Gut, das es zu schützen gilt. Dementsprechend bedarf es auf Bundes- und Länderebene eine gesamtstaatliche Verantwortung für Weiterbildung, um sie in ihrer wichtigen gesellschaftlichen Funktion zu fördern. Dies betrifft den Bereich der Finanzie-rung, aber auch die Verankerung im Bildungssystem. Unterstützen Sie uns bei diesem Anliegen, indem Sie unsere Kursangebote vielfältig wahrnehmen und weiterempfehlen.
Lassen Sie uns wissen, was Ihnen fehlt oder was Sie selbst möglicherweise beitragen möchten. Wir freuen uns über jede Rückmeldung.
Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Blättern durch unser Programmheft und beim Aussuchen Ihrer passenden Veranstaltungen.

Für das Team der VHS Leer e. V.,

Heike Maria Pilk

Informationen

Vorwort, Inhaltsverzeichnis 1
Allgemeine Informationen 2
Übersicht Bildungsurlaube 2
Mitarbeiter/innen der VHS Leer. 3
Außenstellenleiter/innen,
Vorstand u. Revisoren der VHS Leer. . . . 4
70 Jahre Volkshochschule Leer. 5
Leitbild der VHS Leer e.V. 6
Semesterschwerpunkt 7
Stichwortverzeichnis 122
Widerrufsbelehrung 124
Anmeldeformular und AGB 125

Gesellschaft

Geschichte 9
Regionales, Politik 10
Länderkunde 13
Arbeitskreise. 14
Internationale Begegnungen 14
Dokumentarfilm 15
Ökologie, Tiere 16
Verbraucher, Energie 17

Grundbildung

Grundbildung. 18
2. Bildungsweg 19
Studium ohne Abitur 19
Vorbereitung auf das Studium. 19

Sprachen

TELC, DELF 20
Deutsch 21
Integrationskurse. 22
Einbürgerungstest 24
Plattdeutsch, Englisch. 25
Französisch, Italienisch 30
Japanisch 31
Kroatisch, Niederländisch 32
Polnisch, Russisch 33
Schwedisch, Spanisch 34

Kultur

Kulturveranstaltungen 36
Fest der Kulturen. 37
Schreiben, Zeichnen und Malen 38
Kreatives Gestalten 39
Theater, Singen 42
Musik, Instrumente 43
Jazz - live im Speicher 44
VHS-Filmrolle. 45
Fotografie 46

Gesundheit

Entspannung
Körpererfahrung 48
Stressbewältigung 49
Yoga 50
Bewegung
Fitness. 52
Fitness Outdoor 54
Rund um Körper und Gesundheit
Wissen rund um die Gesundheit. 54
Gesundheit und Beruf. 57
Körper und Stil 58
Psychologie
Lebensführung 58
Essen und Trinken
Basics in der Küche 60
Ernährungsumstellung 62
Kochkulturen, Trinken 63

Berufliche Bildung

Kaufmännische Weiterbildung. 64
Karriere-Management, Webinare. 67
Zurück in den Beruf 68
Stenografie und Tastschreiben 68
EDV mit Muße 69
Betriebssysteme, Mobilgeräte. 70
EDV Anwendungen 71
Xpert-Kurse 72
Grafikbearbeitung 74
Pädagogische Lehrgänge 75
Kommunikation 78
Fortbildungen im Bereich
Gesundheit, Pflege, Demenz,
Psychotherapie und Hospiz 80

Außenstellen

Bunde 87
Hesel 91
Jemgum. 94
Jümme. 95
Moormerland. 98
Ostrhauderfehn 102
Rhauderfehn 106
Uplengen 111
Weener 115
Westoverledingen 119

Das Angebot der Außenstelle Borkum finden Sie auf unserer Homepage und in „borkum aktuell“

Fotos Mitarbeiter:. Carsten Löning, VHS Leer e. V.
Gesamtlayout: . . . . Sabrina Post, VHS Leer e. V.
Titelseite: . . . . . .Carsten Löning, VHS Leer e. V.
. . . . . .Sebastian Schatz, VHS Leer e. V.
. . . . . Auf dem Titelbild: Heiner Janssen
V. i. S. d. P.: . . . . . .Heike Pilk, VHS Leer e. V.

Bildungsurlaube

Kurs-Nr.:	Kurstitel	Beginn		
5061115	EDV-Finanzbuchhaltung	Mo	21.09.2015	Seite 65
3338200	Digitale Fotografie und Bildbearbeitung	Mo	19.10.2015	Seite 46
2647140	Niederländisch-Kompakt (A1)	Mo	26.10.2015	Seite 33
5266108	Tabellenkalkulation mit Excel 2013	Mo	07.12.2015	Seite 73
5266112	Textverarbeitung Word 2013	Mo	11.01.2016	Seite 72
1323400	Grundlagen erfolgreicher Rhetorik u. Gesprächsführung	Mo	25.01.2016	Seite 79
2642151	Englisch-Kompakt	Mo	25.01.2016	Seite 29
4091202	Vom Burn-out zur Work-Life-Balance	Mo	25.01.2016	Seite 57
4091208	Gesundheitsvorsorge im Beruf und Alltag durch Yoga	Mo	15.02.2016	Seite 57

LQW® ArtSet®
Qualitätstestiert bis 17.01.2016

Informationen für Kursleiter/innen

Der VHS-Vorstand hat in seiner Sitzung beschlossen, dass alle Kursleiter/innen 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs der VHS Leer bis zu einer Höhe von maximal 30,00 Euro pro Jahr erhalten. Nutzen Sie auch weiterhin das Fortbildungsangebot der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung oder anderer Organisationen. Fortbildung ist für uns ein Qualitätsmerkmal.

Für alle neuen und gern auch „alte“ Kursleitende hat die VHS eine Informationsbroschüre über Hintergrund der VHS und Formalia entwickelt. Diese soll Ihnen die Arbeit, was die Kursunterlagen betrifft, erleichtern, aber auch etwas mehr über den Verein Volkshochschule nahe bringen.
Die Broschüre wird Ihnen per E-Mail oder Post gern zugestellt.

Bildungsberatung

Die Bildungsberatungsstelle BELOS möchte allen Ratsuchenden Hilfestellung geben, ihren Bildungsweg von der Schule bis hin ins hohe Erwerbs-alter individuell und erfolgreich zu gestalten. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre eigene Berufs- und Bildungsbiographie zu analysieren, um gemeinsam neue Ziele zu definieren und neue individuelle Berufs- bzw. Bildungswege zu finden. Die Bildungsberatung steht allen Ratsuchenden zur Verfügung und ist kostenfrei.
Ansprechpartner/innen sind Detlev Maaß und Ursula Hempel, mehr unter www.bildungsberatungbelos.de

Bildungsprämie

AUFSTIEG DURCH BILDUNG

Individuelle Förderung für Berufstätige, auch für Selbstständige, Geringverdiener etc.

Kontakt und Information siehe **Seite 24** oder VHS Leer, Geschäftsstelle.

Angebote für Firmen

In aller Regel benötigen Firmen oder Institutionen keine Standardkurse, sondern maßgeschneiderte Schulungen zu einem speziellen Themenkomplex oder Problem. Für diese Fälle steht Ihnen unser qualifiziertes Mitarbeiterteam zur Verfügung, das - jeweils mit einem individuellen fachlichen Schwerpunkt in der Lage ist, Sie bei der konzeptionellen Gestaltung und der Umsetzung von Weiterbildungsprozessen kompetent zu unterstützen. Seit vielen Jahren wissen zufriedene Kunden neben einem angemessenen Preis-Leistungs-Verhältnis insbesondere folgende Vorteile zu schätzen:

- Detailabstimmung der Inhalte auf betriebliche Bedürfnisse
- zeitliche und terminliche Einbindung in betriebliche Erfordernisse
- kurzfristige Realisierung
- kompetente, flexible Dozent/innen
- qualifizierte Teilnahmebescheinigungen
- Möglichkeit zum Weiterlernen mit Zertifikat

Sprechen Sie uns an!
Detlev Maaß und Heike-Maria Pilk

Bildung für Menschen mit Behinderungen

Menschen mit Behinderungen sind uns genauso willkommen wie andere. Wir können eine mobile Hörhilfe für Hörgeschädigte zur Verfügung stellen. Außerdem bemühen wir uns, Rollstuhlfahrer/innen den Zugang zu unseren Veranstaltungen zu ermöglichen. Sprechen Sie uns bitte frühzeitig an, wenn Sie Interesse haben. Zur besseren Erreichbarkeit findet der VHS-Filmclub im Kino-Center ebenerdig statt!

AZAV T-1064-2 bag cert

Seit dem 28.01.08 ist die VHS Leer e. V. im Bereich berufliche Bildung zusätzlich zertifiziert.

Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs, den Sie gerne besuchen würden, der noch nie in unserem Programm war, für dessen Realisierung Sie vielleicht auch noch weitere Interessierte kennen und/oder eine geeignete Kursleitung?
Dann machen Sie uns einen Vorschlag.
Wir werden diesen Vorschlag ernsthaft prüfen. Wenn der Kurs in eines der nächsten Programme aufgenommen wird und dann mit mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden kann, können Sie kostenlos teilnehmen.
Über Ihre Vorschläge freuen wir uns.

Freundschaftswerbung lohnt sich!

Sie kennen jemanden, die/der noch nie einen Kurs bei der VHS besucht hat?
Wenn Sie diese Person überzeugen, an einem VHS-Kurs (ausgenommen Vorträge) teilzunehmen, belohnen wir Ihr Engagement mit einem VHS-Gutschein über 10,00 Euro, den Sie in der VHS-Geschäftsstelle erhalten.

Leitung / Fachbereichsleiter/innen / Projektmitarbeiter/innen

Heike-Maria Pilk, Soziologin M. A.
Volkshochschulleiterin / Fachbereichsleiterin: Außenstellen, Kunst / Kultur, Firmentraining
Tel.: 0491 92992-23
pilk@vhs-leer.de

Hrund Eysteinsdottir, M. A. DaF
Stellvertretende Leiterin
Fachbereichsleiterin: Sprachen, Pädagogik, Integrationskurse,
Tel.: 0491 92992-21
eysteinsdottir@vhs-leer.de

Detlev Maaß, Dipl. Soz. Päd.; MBA
Fachbereichsleiter: Arbeit, Beruf, EDV, Politik, Umwelt, Gesellschaft, Firmentraining, Grundbildung, 2. Bildungsweg, EDIC Leer/Ostfriesland,
0491 92992-29, maass@vhs-leer.de

Sabine Kasimir, Dipl. Soz. Päd.
Fachbereichsleiterin: Gesundheit und Pflege, Psychologie,
Tel.:0491 92992-28
kasimir@vhs-leer.de

Sebastian Schatz
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing
Tel.: 0491 92992-32
schatz@vhs-leer.de

Kathrin Gupta
Projektleiterin
Tel.: 0491 92992-35
gupta@vhs-leer.de

Ursula Hempel
Projektleiterin
Berufliche Bildung
Tel.: 0491 9279394
hempel@vhs-leer.de

Doris Freund
Projektleiterin
Berufliche Bildung
Tel.: 0491 9769420
freund@vhs-leer.de

Informationen zu Kursen und Veranstaltungen telefonisch unter:

0491 92992-0

Verwaltungsmitarbeiter/innen

Conrad Wramba, Dipl.-Kfm.
Verwaltungsleitung
Tel.: 0491 92992-20
wramba@vhs-leer.de

Heinz Schilling
Einkauf, Honorarabrechnung, Kreditoren, Raumplanung
Tel.: 0491 92992-26
schilling@vhs-leer.de

Sabrina Post
EDV-Support, Programm-Layout, Gebührenermäßigung
Tel.: 0491 92992-34
post@vhs-leer.de

Klaus Dierkes, Dipl.-Kfm.
Buchhaltung
Tel.: 0491 92992-27
dierkes@vhs-leer.de

Elke Schönsee
Programmmanagement Sprachen, Anmeldung
Tel.: 0491 92992-24
schoensee@vhs-leer.de

Christina Kloos
Programmmanagement Integrationskurse, Anmeldung
Tel.: 0491 92992-33
kloos@vhs-leer.de

Birgit Janssen
Programmmanagement Außenstellen, Pädagogik, QM-Beauftragte, Anmeldung
Tel.: 0491 92992-22
janssen@vhs-leer.de

Angelika Beuing
Programmmanagement Gesundheit, Pflege, Ernährung, Psychologie, Anmeldung
Tel.: 0491 92992-36
beuing@vhs-leer.de

Carsten Löning
Programmmanagement 2. Bildungsweg, Grundbildung, EDV, berufliche Bildung, Politik und Gesellschaft, Kunst und Kultur, Anmeldung
Tel.: 0491 92992-44
loening@vhs-leer.de

Bianca Kühl
Anmeldung, Integrationskurse
Tel.: 0491 92992-0
kuehl@vhs-leer.de

Amke Flink
Auszubildende
Tel.: 0491 92992-30
flink@vhs-leer.de

Jana Griese
Auszubildende
Tel.: 0491 92992-30
griese@vhs-leer.de

Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V.
Geschäftsstelle
Haneburgallee 8 (Haneburg)
26789 Leer
Postfach 2105, 26771 Leer

Telefon: 0491 92992-0
Telefax: 0491 92992-10
E-Mail: info@vhs-leer.de
Internet: www.vhs-leer.de

Bankverbindung:
Sparkasse LeerWittmund
BLZ 285 500 00 Konto-Nr.: 816 587
IBAN: **DE 34 2855 0000 0000 8165 87**
BIC BRLADE21LER
Gläubiger ID: DE20VHS00000473260

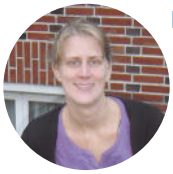
Steuernr. 60/204/20101
Register VR 110029
Amtsgericht Aurich

Öffnungszeiten:

Vormittags:
Mo. – Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

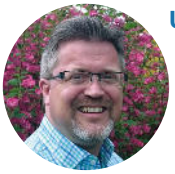
Nachmittags:
Mo., Di. u. Do. 14.00 – 16.30 Uhr
Mi. 14.00 – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Die Außenstellen und ihre Leitung



Borkum:
Daniela Beckmann
Gartenstraße 26 a
26757 Borkum
Tel. 04922 932767
borkum@vhs-leer.de

Jümme:
Angelika Becker
Bienenstraße 3
26847 Detern
Tel. 04957 430
juemme@vhs-leer.de



Uplengen:
Arno Holtz
Seggenstraße 5
26670 Uplengen
Tel. 04956 912848
uplengen@vhs-leer.de

Bunde:
Jan-Martin Donker
Kreuzstraße 17
26831 Bunde
Tel. 04953 7146 (ab 15.00 Uhr) bunde@vhs-leer.de

Moormerland:
Dr. Eike Fokko Wilts
Neuebeek 125
26802 Moormerland
Tel.: 04954 3054272
moormerland@vhs-leer.de

Weener:
Elise Seeringer
Suidbroekstr. 20
26826 Weener
Tel.: 04951 1315
weener@vhs-leer.de

Hesel:
Elke Möckel
Hohe Gaste 12
26835 Hesel
Tel. 04950 3889883
hesel@vhs-leer.de

Ostrhauderfehn:
Christiane Bäre-Kleem
Idafehn-Süd 5
26842 Ostrhauderfehn
Tel. 04952 942971
Fax 04952 942972
ostrhauderfehn@vhs-leer.de

Westoverledingen:
Jürgen Crone
Königstraße 116a
26810 Westoverledingen
Tel.: 04955 7941
westoverledingen@vhs-leer.de

Jemgum:
Hilke Behrendt
Haagstraße 17a
26826 Weener
Tel.: 04951 6638076 (AB)
Mobil: 0157 32717145
jemgum@vhs-leer.de

Rhauderfehn:
Petra Weseloh
Dipl.-Betriebswirtin
Ostert 21
26817 Rhauderfehn
Tel.: 04952 9974200
Handy: 01590 2440013
rhauderfehn@vhs-leer.de

Vorstand der Volkshochschule Leer e. V.

Es fehlen: Frauke Maschmeyer-Pühl, Rüdiger Reske, Christina Stoye-Grunau und Bettina Stöhr

Hermann Koenen
Vertreter der Gemeinden

Erwin Köster
Vertreter der Gemeinden

Frauke Maschmeyer-Pühl
Vertreterin des Landkreises Leer

Rüdiger Reske
Vertreter des Landkreises Leer

Christina Stoye-Grunau
Vertreterin der Stadt Leer

Reinhard de Witt
frei gewähltes Vorstandsmitglied

Johann Watzema
Vertreter DGB

Bettina Stöhr
beratendes Mitglied

Vorsitzender:

Jörg Furch
frei gewähltes Vorstandsmitglied

Stellvertretender Vorsitzender:

Hans Fricke
frei gewähltes Vorstandsmitglied

Clemens Bollen
Vertreter DGB

Paul Foest
Vertreter des Landkreises Leer

Hendrik Hamer
Vertreter der Stadt Leer

Jörg Kenter
frei gewähltes Vorstandsmitglied

Revisoren

Edzard Eihusen
Carl-Heinz Focken
Klaas Plagge

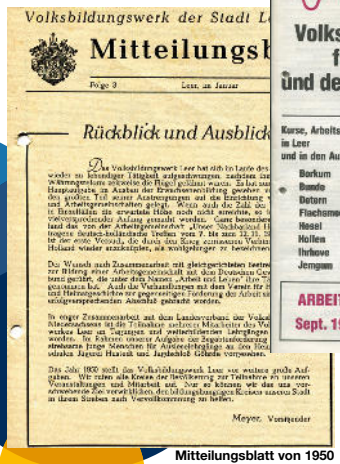
70 Jahre Volkshochschule Leer

Im Herbst 1945 gründete eine Gruppe engagierter Bürgerinnen und Bürger das Volksbildungswerk Leer e. V..
Am 23.11. 1945, sechs Monate nach Ende des II. Weltkrieges, erfolgte im Festsaal des Rathauses die feierliche Eröffnung der Einrichtung, die fünf Jahre später, 1950, in Volkshochschule unbenannt wurde und seit 1968 den Namen Volkshochschule für den Kreis und die Stadt Leer e. V. trägt.

Die erste Gründungsphase von Volkshochschulen erfolgte in der Weimarer Republik. Es bedurfte eines demokratischen Staatswesens, um die Forderung, Bildung als Allgemeingut anzuerkennen und Erwachsenenbildung zu fördern, in institutioneller Form umzusetzen. Während der nationalsozialistischen Diktatur unterlagen Volkshochschulen massiven Repressionen, wurden aufgelöst oder in das NS Regime eingenordet. Erst in der sich anschließenden Aufbau- und Nachkriegsphase konnten sie oft mit Unterstützung alliierter Kräfte sich neu strukturieren bzw. gründen.

Das Programm in Leer war seit Beginn an vielfältig ausgerichtet. So lassen sich bereits 1945 sowohl erste gesellschaftspolitische Angebote finden, wie eine Rede von Prof. Dr. Westermann (Gründungsmitglied und erster Leiter des Volksbildungswerkes) über den „Sinn der Bildung in unserer Zeit“ belegt, als auch kulturelle. Später dehnte sich das Spektrum über die gesamte Angebotspalette von Volkshochschulen aus, wie es auch heute noch zu finden ist. Mittlerweile bietet die VHS Leer e.V. jährlich rund 1300 Kurse und Veranstaltungen mit 30.000 Unterrichtsstunden an, die von 24.000 Teilnehmenden belegt werden.

Am 23.11.2015 feiern wir im Festsaal der Haneburg unser 70jähriges Bestehen.

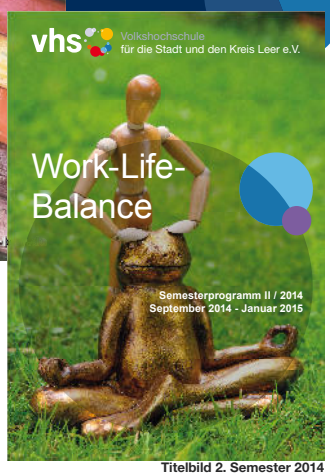


Mitteilungsblatt von 1950

Titelblatt 2. Semester 1980

Titelblatt 1. Semester 2004

Titelblatt 1. Semester 2011



Titelbild 2. Semester 2014

Leitbild der Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V.

Identität und Auftrag

Die Volkshochschule Leer e. V. ist die öffentliche Weiterbildungseinrichtung für die Stadt und den Kreis Leer. Sie ist überparteilich, nicht an eine bestimmte Konfession, Weltanschauung oder soziale Gruppe gebunden.

Als eingetragener Verein ist sie nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannt und verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke. In diesem Sinn verstehen wir uns als Stätte für Bildung, Qualifizierung und Kultur.

Wir sehen unsere Aufgaben darin, Kenntnisse und Fähigkeiten zu fördern, die den gegenwärtigen und zukünftigen Lebensbedingungen in Familie, Beruf und Gesellschaft Rechnung tragen. Darüber hinaus vermitteln wir nicht nur Wissen, sondern unterstützen unsere Teilnehmenden und Kund/innen in der freien Entfaltung ihrer Persönlichkeit sowie bei der Teilhabe und Mitgestaltung einer demokratischen Gesellschaft.

Als innovative Einrichtung gestalten wir die Zukunft des Bildungswesens auf der Basis unseres Selbstverständnisses aktiv mit. Im konstruktiven Dialog untereinander und mit unseren Kund/innen entwickeln wir uns im Sinne unseres Leitbildes kontinuierlich weiter.

Kund/innen und Kundenorientierung

Offenheit für alle ist unsere Prämisse. Neben Einzelpersonen zählen auch private und öffentliche Auftraggeber/innen wie Firmen, Vereine oder Verwaltungen zu unseren Kund/innen.

Bei der Entwicklung unserer Programmangebote verfolgen wir eine höchstmögliche Kundenorientierung, indem wir: unsere Veranstaltungsplanung an den vielfältigen Bildungsbedürfnissen und -interessen der Menschen im Landkreis Leer wie auch von unseren Partnereinrichtungen und den gesellschaftlichen Bedarfslagen ausrichten, auf Wunsch individuelle Weiterbildungsangebote konzipieren und durchführen, uns an den Erfordernissen des regionalen Arbeitsmarktes orientieren, flexibel und zügig auf Nachfrage- und Bedarfsänderungen reagieren, Veranstaltungen in räumlicher Hinsicht möglichst kundennah anbieten, d. h. außer in der Stadt Leer auch dezentral in einem flächendeckenden System von Außenstellen im Kreisgebiet, unsere Kund/innen umfassend, vollständig und differenziert über unsere Bildungsangebote und deren Bedingungen informieren und beraten, bei der Gestaltung der Preise für unsere Angebote Marktbezug und Sozialverträglichkeit so zu verbinden suchen, dass unsere Veranstaltungen für einen möglichst großen Kundenkreis erschwinglich bleiben.

Leistungen

Wir bieten ein breites, inhaltlich differenziertes Veranstaltungsprogramm für die Bereiche allgemeine, berufliche, kulturelle, politische, gemeinwohl- und gesundheitsorientierte Bildung. Den Schwerpunkt bildet das offen ausgeschriebene Programm, d. h. die zahlreichen Kurse, Lehrgänge und Seminare, Arbeits- und Gesprächskreise, Workshops und Projekte, die in einer Vielzahl von Organisationsformen durchgeführt werden – unter anderem als Vormittags-, Nachmittags- und Abendveranstaltungen oder kompakt als Tages-, Wochenend- oder Wochenveranstaltungen. Hinzu kommen Einzelveranstaltungen wie Vorträge, Studienreisen, Ausstellungen, Konzerte und Filmclub-Vorführungen.

Ein wichtiger Teil unserer Leistungspalette ist Bildung auf Bestellung. Diese beinhaltet maßgeschneiderte Qualifizierungsprogramme und Trainingsmaßnahmen für private und öffentliche Auftraggeber sowie Sonderprogramme für bestimmte soziale und berufliche Zielgruppen. Weiterhin stellen wir eine kompetente Beratung sicher, die sich am Kundenwunsch orientiert und hilft, individuelle Lernziele zu erreichen. Jährlich bieten wir mehr als 1.600 Veranstaltungen an. Die ca. 20.000 Besucher/innen, die dabei zu verzeichnen sind, belegen die hohe Akzeptanz der Volkshochschule bei der Bevölkerung und unsere Bedeutung als größte und vielseitigste Erwachsenenbildungs- und Kultureinrichtung vor Ort.

Werte und Ziele

Wir treten ein für Toleranz im sozialen Miteinander, Stärkung der Dialogfähigkeit und Offenheit für neue Erfahrungen. Mit unseren Angeboten bieten wir den Menschen im Prozess des lebenslangen Lernens mannigfaltige Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung und der Verbesserung der individuellen Lebenschancen. Mit unserer Arbeit setzen wir uns ein für Demokratie, Chancengleichheit und Geschlechtergerechtigkeit sowie für soziale, ökologische und ökonomische Nachhaltigkeit. Dies ist ein andauernder Prozess der Auseinandersetzung und Veränderung, der eine kritische Selbstreflexion beinhaltet. In Bezug auf diese Aspekte verstehen wir uns allein oder mit anderen zusammen als Motor und Ideengeber für den ganzen Landkreis.

Dem Gedanken des lebenslangen Lernens verpflichtet, verstehen wir uns selbst als „lernende Einrichtung“ offen für Anregungen und Impulse, für Kritik und Verbesserungsvorschläge. Entsprechend orientieren wir unsere Arbeit an den Erfordernissen eines kontinuierlichen Prozesses der Qualitätsentwicklung und -verbesserung. Unsere Ausrichtung an einem kooperativen Führungsstil stärkt diese Prozesse und fördert zudem Motivation sowie Eigenverantwortlichkeit der Mitarbeiter/innen. Die Zufriedenheit unserer Kund/innen und Mitarbeiter/innen ist unser ständiges Ziel und dient der nachhaltigen Zukunftssicherung.

Fähigkeiten, Mittel und Möglichkeiten

Kontinuität, Vielfalt und Qualität des umfangreichen VHS-Programms werden durch ein kompetent und verlässlich arbeitendes Team gesichert. Darüber hinaus sehen wir uns als Zentrum eines weitgespannten Wirkungsfeldes. Es umfasst die mehr als 400 qualifizierte Dozent/innen und die Leiter/innen der Außenstellen, die engagiert und in genauer Kenntnis der örtlichen Gegebenheiten die VHS-Arbeit in der Fläche ermöglichen.

Jede/r beteiligt sich aktiv an der Gestaltung und Weiterentwicklung des jeweiligen Aufgabenbereiches und der VHS als Ganzes. Hinzu kommen als weitere Kooperationspartner/innen zahlreiche Institutionen, Vereine und Behörden auf lokaler und überregionaler Ebene. Die damit gegebenen vielfältigen Strukturen sind Ausdruck der lebendigen Verwurzelung der Volkshochschule in der Region. Dies zeigt sich in unserer Bürgernähe, der damit verbundenen breiten Akzeptanz und unserem hohen Bekanntheitsgrad.

Wir befinden uns im stetigen Austausch mit Wissenschaft und Zivilgesellschaft, um auch im Hinblick auf aktuelle Themen und Trends neue und innovative Lernangebote zu gestalten. Unsere finanzielle Grundlage bilden Teilnahmeentgelte, öffentliche Zuschüsse des Landes, der Kommunen sowie Drittmittel institutioneller Auftraggeber.

Gelungenes Lernen

Im Mittelpunkt der Lernprozesse, die in unseren Veranstaltungen stattfinden, stehen die Teilnehmer/innen als die Lernenden. Ihre Beurteilung von Qualität und Erfolg, ihre Zufriedenheit mit Verlauf und Ergebnis der Veranstaltung sind wesentlich für die Einschätzung, ob gelungenes Lernen stattgefunden hat. Die Möglichkeit der Teilnehmenden, den Lernprozess aktiv mitzugestalten, ihre Freude am Lernen im sozialen Umfeld einer Gruppe sowie das Erreichen der angestrebten Lernziele sind dabei wichtige Voraussetzungen für gelungenes Lernen.

Persönliche Erfolgserlebnisse erreichen unsere Teilnehmenden durch die subjektive Gewissheit, etwas dazu gewonnen zu haben, durch die Steigerung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Erweiterung des individuellen Erfahrungs- und Erlebnishorizontes sowie ein Mehr an persönlicher Lebensqualität. Aufschlüsse über gelungenes Lernen gewinnen wir aus regelmäßigen Evaluationen. Sie setzen sich unter anderem zusammen aus den Rückmeldungen der Teilnehmenden, den Einschätzungen der Dozent/innen und aus der Analyse objektiver Fakten und Zahlen, wie erfolgreichen Abschlüssen oder bestandenen Prüfungen. Die hohe Zahl der Kund/innen, die der Volkshochschule Leer seit langer Zeit treu sind, ist ein weiterer Indikator für die Attraktivität des Lernens bei uns.

Leer, April 2011

Ressourcen der Erde – Nur noch schnell die Welt retten

Im November / Dezember dieses Jahres findet die Weltklimakonferenz in Paris statt. Dort wird das Nachfolgeprotokoll für das Kyoto – Protokoll verhandelt. Verbindliche Klimaziele für die 194 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen stehen im Mittelpunkt. Dass das kein einfaches Unterfangen sein wird, dürfte klar sein. Schon beim Masterplan Ems konnten wir in unserer Region hautnah miterleben, was es bedeutet, einen gemeinsamen Nenner zu finden. Wirtschaft, Arbeitsplätze und Naturschutz, eine Mischung, die Konflikte entstehen lassen kann. Dabei findet man als neutrale/r Beobachter/in bei den unterschiedlichen Interessen und Sichtweisen durchaus berechtigte und nachvollziehbare Gründe, warum man in die eine oder andere Richtung entscheiden sollte. Am Ende steht ein, wie auch immer gearteter, Kompromiss.

Mit dem Semesterthema „Ressourcen der Erde“ haben wir ein großes Thema auf die Tagesordnung gesetzt. Wir konzentrieren uns dabei nicht nur auf das Spannungsfeld zwischen Ökologie und Ökonomie, gleichberechtigt dazu gehören die Themen Bildung, Gesundheit, Integration und Kultur. Denn die größte Ressource der Erde sind wir selber. Deshalb wollen wir mit Ihnen gemeinsam auf eine Entdeckungsreise gehen und die vorhandenen Ressourcen neu entdecken.

In unserem Programm finden Sie wie gewohnt eine große Vielfalt an Themen und Angeboten. Sicher, wir haben auch Angebote in unserem Programm, die sich gezielt mit schwierigen Themen beschäftigen, die mit dazu beitragen sollen, dass man sich in einer globalisierten und leider auch von Gewalt geprägten Welt zurecht finden kann.

Wir scheuen die kritische Auseinandersetzung nicht, die VHS ist ein Ort des Dialogs, des Gesprächs und des Meinungsaustausches. Wobei wir klarstellen, dass menschenfeindliches und rassistisches Gedankengut keinen Platz bei uns hat. Wir bieten zudem die Möglichkeit, sich gesellschaftlich zu engagieren, auch so eine unverzichtbare Ressource, wie sie in unserer Stadt und in unserem Landkreis schon vielfach genutzt wird, sei es bei den Landfrauen, bei der Freiwilligen Feuerwehr, im Sport oder in einem unserer VHS Arbeitskreise.

Auch Europa ist eine wichtige Ressource, etwas sperrig und umständlich, aber auf dem Weg zu einem friedvollen Zusammenleben unverzichtbar. Mit Europa verbinden wir die Hoffnung, dass die Weltklimakonferenz ein gutes Ergebnis erzielen wird, und wenn wir uns gemeinsam auf den Weg begeben und wir unsere Ressourcen nutzen, dann ist der erste Schritt schon getan.

Für das Team der VHS, Ihr Detlev Maaß

1111114

Vor der Klimakonferenz in Paris und EU – 2020 Strategie, im Dialog mit dem EU - Parlament

Neu

Vortrag

Auf Einladung der VHS Leer kommt an diesem Abend das Mitglied des Europäischen Parlaments Matthias Groote zu uns. Die VHS hat mit dem Semesterthema (Ressourcen der Erde) ein deutliches Zeichen für mehr nachhaltiges Handeln gesetzt. Die Energie Union ist ein wichtiger Baustein für die Energiewende und soll zur Versorgungssicherheit beitragen. Mit der 20 / 20 / 20 Agenda (Senkung der Treibhausemmissionen, Energieeffizienz, Erhöhung des Anteils der Erneuerbaren Energien) geht die Europäische Union in die Klimakonferenz von Paris. Im Dialog mit Matthias Groote wollen wir uns einem vielfältigen Thema annähern sowie aktuelle Informationen aus Brüssel und Strasbourg erfahren, Schwerpunkte sind hierbei der Umweltausschuss und der Regionalausschuss des EP.

Matthias Groote, MdEP
Donnerstag, 01.10.2015, 19.30 - 21.45 Uhr
Haneburg, Festsaal
Entgeltfrei

1111116

Grundbildung in der Kommune

Neu

„Ressourcen der Erde“, so lautet unser Semesterthema im 2. Halbjahr. In Leer leben Erwachsene, die nicht ausreichend lesen, schreiben und rechnen können, deutschlandweit insgesamt 7,5 Millionen Menschen. Für viele Kommunen ist dies eine Herausforderung im Hinblick auf die Integration und die Teilhabe der Bürgerinnen und Bürger am gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und kulturellem Leben. Die VHS Leer bietet in diesem Bereich schon seit langer Zeit Kurse und Veranstaltungen an, um Menschen zu befähigen ihre Ressourcen zu nutzen und Teilhabe aktiv zu gestalten. Der DVV hat mit seinem Projekt AlphaKommunal an drei Standorten über 2 ½ Jahre ein Konzept erprobt, dass sowohl Kommunen, Handelnden und als auch Betroffenen Wege aufzeigt, wie Teilhabe gelingen kann. An diesem Abend wollen wir Sie gerne informieren, wir wollen für das Thema sensibilisieren und vor allem wollen wir MUT machen, kleine Schritte zu gehen, um großes Leisten zu können.

Detlev Maaß | Hrund Eysteinsdottir
Termin wird noch bekannt gegeben
Haneburg, Festsaal
Entgeltfrei

1415100

Landwirtschaft und Ernährung - Genug für immer mehr Menschen bei knappen Ressourcen!

Webinar

Agrarbündnis e.V. / Kasseler Institut für ländliche Entwicklung e.V.

Die Landwirtschaft in ihrer heutigen Form hat einige Grenzen des ökologischen Systems bereits über-schritten. Aber wie können wir angesichts der nicht vermehrbaren Ressource Boden genug Lebensmittel für immer mehr Menschen bereitstellen?
Was bedeuten die Grenzen des Wachstums für unsere Ernährungsgewohnheiten, aber auch für die Produktionsmethoden der Landwirtschaft und nicht zuletzt für den globalen Handel mit Agrarrohstoffen und Nahrungsmitteln? Soll die Marktwirtschaft das komplizierte System „Welternährung“ steuern oder vielleicht doch die undurchschaubare Agrarbürokratie in Brüssel?

Dr. rer. nat. Frieder Thomas
Mittwoch, 28.10.2015, 19.00 - 20.30 Uhr
Haneburg, Saal II
6,50 Euro

1415106

Die Zukunft unseres blauen Planeten

Sind neue Technologien die Lösung oder das Problem?

Webinar

Nanotechnologie, synthetische Biologie, Industrie 4.0 - das sind nur einige der Schlagworte, die in der gegenwärtigen Debatte Hoffnungen und Befürchtungen zum technischen Wandel beflügeln. Was können wir von den neuen technologischen Entwicklungen erwarten? Welche werden unseren Planeten sicherer und umweltfreundlicher machen, welche werden die Umweltprobleme verschärfen? Antworten auf diese Fragen geben die Forschungen zur Technikfolgenabschätzung.
Der Vortrag stellt die Methoden und Verfahren der Technikfolgenforschung vor, erläutert einige wichtige Ergebnisse über die zu erwartenden Folgen der neuen Technologien und diskutiert die Möglichkeiten und Grenzen dieser neuen Forschungsrichtung.

Prof. Dr. Dr. Ortwin Renn
Mittwoch, 03.02.2016, 19.00 - 20.30 Uhr
Haneburg, Saal II
6,50 Euro

1415102

Kampf ums Wasser?

Dimensionen der globalen Wasserkrise

Webinar

Deutsches Institut für Entwicklungspolitik (DIE), Abteilung Umweltpolitik und Ressourcenmanagement, Bonn

Wasser ist lebensnotwendig, ein wichtiges Umweltmedium sowie ein soziales, ökonomisches und kulturelles Gut. Global manifestiert sich die Wasserkrise in verschiedenen Dimensionen. Während in manchen Regionen Wasser physisch knapp ist, so fehlt es in anderen Regionen an den nötigen Ressourcen für die Bereitstellung einer sicheren Trinkwasser- und Sanitärversorgung. Weitere Herausforderungen sind die Verschmutzung von Wasserressourcen und unter dem Klimawandel zunehmende Hochwässer und Dürren. Diese Probleme manifestieren sich meist auf lokaler und regionaler Ebene, können aber an grenzüberschreitenden Flüssen auch zu zwischenstaatlichen Konflikten führen.
Der Vortrag führt in die verschiedenen Dimensionen der globalen Wasserkrise ein und illustriert an Beispielen Herausforderungen und Lösungsansätze. Besonderes Augenmerk wird dabei auch auf das Konflikt- und Kooperationspotenzial an grenzüberschreitenden Flüssen gerichtet.

Dr. rer. nat. Ines Dombrowsky
Mittwoch, 25.11.2015, 19.00 - 20.30 Uhr
Haneburg, Saal II
6,50 Euro

1415104

Der Wettlauf um die Ressourcen unserer Erde

Die weltweite Ausbeutung der Bodenschätze

Webinar

Für die Entwicklung menschlicher Kulturen stellte die Nutzung von Bodenschätzen immer eine wichtige Voraussetzung dar. Die Verwendung von Metallen, allen voran Kupfer, war hierbei ein wesentlicher Faktor, denn wirtschaftliches Wachstum ist immer auch an ein Zunehmen der Produktivität gebunden. Dahinter verbarg sich meist die Substitution von menschlicher oder tierischer Arbeitskraft durch technische Arbeit.
Über Wasser- oder Windenergie und Holz bis zur Nutzung fossiler Energieträger war deren steigende Energiedichte eine wichtige Voraussetzung des Produktions- und Produktivitätswachstums. Im Verlauf der Industrialisierung im 19. Jahrhundert wurden die leicht erschließbaren Erdöl- und Erdgasvorkommen bereits so stark ausgebeutet, dass deren Gewinnung an Grenzen stieß. Und nur mit überproportionalem Aufwand konnten seit der Jahrtausendwende neue Vorkommen auch in förderbare Rohstoffe überführt werden.
Der Vortrag thematisiert die Endlichkeit dieser Vorräte und belegt an vielen Beispielen, dass dies nicht erst Probleme der übernächsten Generationen darstellen, sondern schon in wenigen Jahren unser wirtschaftliches Handeln dominieren wird. In Kombination mit der drohenden Klimaproblematik wird es immer dringlicher, die noch verbleibende Zeit für einen harmonischen Übergang zu nutzen. Denn jedes „verschenkte“ Jahr erhöht die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten wirtschaftlicher Verwerfungen mit entsprechenden Konsequenzen.

Dr. rer. nat. Werner Zittel
Mittwoch, 16.12.2015, 19.00 - 20.30 Uhr
Haneburg, Saal II
6,50 Euro

Webinare

In diesem Semester bietet die VHS Leer Webinare zum Semesterschwerpunktthema „Ressourcen der Erde – Nur noch schnell die Welt retten“ an.

Vier Vorträge von Professor/innen und Lehrbeauftragten von Hochschulen aus ganz Deutschland werden live und online nach Leer übertragen.

Im Anschluss an die Vorlesung besteht die Möglichkeit, Fragen an die Dozent/innen zu stellen und das Gehörte mit den anderen Zuhörer/innen zu diskutieren.

Weitere Webinare zum Thema „Karriere Management“ finden Sie auf Seite 67.

Geschichte

„Leerhafen1850“ - Heinrich Schmidt: Politische Geschichte Ostfrieslands. Rautenberg, Leer 1975

1111090 Neu

Leer im 18. Jahrhundert

Vortrag

Anschließend an das Seminar „Leer vor, während und nach dem 30jährigen Krieg 1611 bis 1727“ wollen wir uns nun mit der Leeraner Geschichte im 18. Jahrhundert beschäftigen.
Der - bis 1823 immer noch - Flecken erlebte in dieser Zeit einen geradezu kometenhaften Aufstieg als Hafen- und Handelsstadt, trotz oder auch wegen des immer noch bestehenden Emder Stapelrechts, das immer wieder wagemutige Unternehmer wie z. B. die Familien Zytsema, Bavink und Vissering an der Leda zu innovativen Gesellschaftsgründungen und Investitionen herausforderte, Anfang des 19. Jahrhunderts aber schließlich aufgehoben wurde. Um diese Zeit war der um 1750 noch schwunghaft betriebene Leinenhandel zwar bereits am Boden, doch eine Vielfalt anderer Gewerbe und Handwerke, vor allem aber der Warenumschlag über den Hafen hielten den Ort, der 1823 schließlich auch die Stadtrechte erhielt, in Blüte - noch heute lässt sich diese Zeit der Prosperität im Stadtbild an vielen Bürgerhäusern ablesen. Politisch war die Zeit besonders durch die preußische Administration (1744-1806) und die „Franzosenzeit“ (1806-1813/15) geprägt. Das Seminar richtet sich einerseits an Menschen, die sich ganz allgemein über die Leeraner Geschichte informieren möchten, andererseits aber auch an jene, die z. B. im schulischen oder touristischen Kontext mit der Vermittlung von Stadtgeschichte zu tun haben.

Burghardt Sonnenburg, Historiker,
Literaturwissenschaftler, Museumleiter
Dienstag, 06.10.2015,
19.30 - 21.45 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.
Regelmäßig erscheint unser Europa-Sondernewsletter. Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, Europa, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

1111100 Neu

Workshop Museumspädagogik

Die Vermittlung von - im weitesten Sinne: historischen - Inhalten gehört zu den spannendsten und aufregendsten, aber auch anspruchsvollsten Tätigkeitsfeldern der Museumsarbeit. Wie man historische Themen und Sachverhalte lebendig, attraktiv, erlebnisorientiert, aber auch fachgerecht und nachhaltig an vor allem junge Museumsbesucher/innen (Kinder in Gruppen und mit ihren Familien, Schulklassen) vermittelt und weitergibt, ist Thema des Workshops. Wir lernen die Grundlagen museumspädagogischer Arbeit, ihre Strategien und Methoden kennen und setzen diese aktiv und kreativ um. Es besteht die Möglichkeit nach dem Workshop als museumspädagogische Honorarkraft im Heimatmuseum Leer tätig zu werden.

Burghardt Sonnenburg, Historiker,
Literaturwissenschaftler, Museumleiter
Dienstag, 03.11.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
3 Abende
Leer, Heimatmuseum, 19,50 Euro, 6 UStd.

Wachturm Esterwegen

1111104

Ehrenamt im Museum

Sie interessieren sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit im Kultur- bzw. Museumsbereich? Herzlich Willkommen im Heimatmuseum Leer! Seit über 100 Jahren engagiert sich der „Verein für Heimatschutz und Heimatgeschichte Leer e.V.“ in der Sammlung, Bewahrung und Vermittlung von Quellen und Zeugnissen zur Leeraner und ostfriesischen Geschichte. Eine spannende, aufregende, wichtige Aufgabe und ein großer Beitrag zum kulturellen Leben in der Stadt, der nur mit Hilfe engagierter und begeisterter Bürger und Bürgerinnen zu leisten ist. Das Seminar macht mit den Grundlagen der Museumsarbeit bekannt und vermittelt das notwendige Handwerkszeug für eine ehrenamtliche Tätigkeit im Museum. Es schließt sich eine kurze Einführung in die Themen und Probleme der Stadtgeschichtsforschung, die damit verbundenen besonderen Anforderungen im Heimatmuseum Leer, sowie in die Strategien der „modernen“ Museumsdidaktik und -pädagogik an.

Burghardt Sonnenburg, Historiker,
Literaturwissenschaftler, Museumleiter
Dienstag, 12.01.2016, 19.30 - 21.00 Uhr,
3 Abende
Leer, Heimatmuseum, 19,50 Euro, 6 UStd.

1111200

Auf den Spuren der „Moorsoldaten“ - Die neue Gedenkstätte Esterwegen

Exkursion

Nur wenige Wochen nach ihrem Machtantritt am 30. Januar 1933 begannen die Nationalsozialisten mit der Errichtung von Konzentrationslagern. Zu den ersten gehörten mit Börgermoor, Esterwegen und Neustrum auch drei Standorte im Emsland. Schon im August 1933 entstand im KZ Börgermoor das berühmte „Lied der Moorsoldaten“. Im KZ Esterwegen wurde zwischen 1934 und 1936 der Friedensnobelpreisträger Carl von Ossietzy festgehalten. Die Exkursion beginnt mit einem ausführlichen bebilderten Vortrag zur Gesamtgeschichte der Emslandlager 1933 bis 1945. Nach einer Pause (vor Ort gibt es eine Cafeteria) geht es auf das Außengelände der Gedenkstätte. Thematisiert werden dort die wechselhafte Geschichte des Lagerortes Esterwegen sowie seine Umgestaltung hin zu einem Ort des Erinnerns und Gedenkens. Ein Rundgang durch die große Dauerausstellung der Gedenkstätte bildet den Abschluss der Exkursion.

Fietje Ausländer
Samstag, 30.01.2016, 13.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Eingangshalle Gedenkstätte
Esterwegen, Hinterm Busch 1
6,50 Euro
Es ist beabsichtigt, Fahrgemeinschaften zu organisieren. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS.
Anmeldeschluss 27.01.2016

Regionales

© Frank Ammermann / PIXELIO

Neu

1311110

Qualifizierung für Evenburg-Führungen

Qualifizierung zum Führen durch die Evenburg-Anlage (Schloss und Park)

Diese Qualifizierung zum Führen von Gästegruppen durch die sanierte Evenburg-Anlage mit Schloss und Landschaftsgarten beinhaltet von den Grundtechniken einer Führung über Geschichtliches, Bau- und Gartenkunst und -kultur sowie den vielfältigen Sanierungsfragen bis hin zu Rechts- und Haftungsfragen bei Führungen alles Wesentliche, was für eine qualifizierte Führung wichtig ist.

Evenburg
200,00 Euro, 60 UStd
Interessierte können sich voranmelden und erhalten rechtzeitig ein genaueres Programm mit Inhalts-, Zeit- und Kostenangaben.

Neu

1311112

Zusatzqualifikation Schlossführer Evenburg

Für bereits ausgebildete Gästeführer/innen

Um Schlossführungen durch die Evenburg auch mit Führungen durch die Ev. – ref. Kirche zu Loga und die dortige nun begehbare Gruft zu verbinden, wird über die Historie der Ev. – ref. Kirche zu Loga informiert. Zudem werden die neusten archäologischen Erkenntnisse mitgeteilt und eine praktische Einweisung in die Begehung gegeben.

Ingo Brookmann | Maria Penning
Montag, 28.09.2015, 17.00 - 19.00 Uhr
Leer, Am Schlosspark 18,
Gemeindehaus der ev.-ref. Kirche
9,00 Euro

Politik

bbs 1 Berufsbildende Schulen I Leer

Sehr geehrte Damen und Herren,
wie Sie wahrscheinlich bereits auf dem Titelblatt erkannt haben, behandelt der aktuelle Semesterschwerpunkt der VHS Leer das Thema „Ressourcen der Erde“.
Wir, als Schüler der Oberstufe des Beruflichen Gymnasiums Wirtschaft, haben uns im Rahmen eines Projektes mit dem aktuellen Semesterprogramm der VHS Leer befasst und das Thema Verbraucherschutz mit dem Schwerpunkt TTIP besonders bearbeitet.

Das Freihandelsabkommen – TTIP, was ist das eigentlich?

„Seit Juni 2013 verhandeln die USA und die Europäische Union über ein Freihandelsabkommen, die»Transatlantische Handels- und Investitionspartnerschaft« (Transatlantic Trade and Investment Partnership), kurz: TTIP.

Die Verhandlungen sollen klären, unter welchen Bedingungen in Zukunft Waren und Dienstleistungen zwischen den zwei größten Wirtschaftsräumen der Welt gehandelt werden sollen. Befürworter des Abkommens erhoffen sich mehr Wirtschaftswachstum für beide Seiten, Gegner befürchten die Senkung von sozialen und ökologischen Standards vor allem in Europa.“*(Quelle: https://www.bpb.de/politik/hintergrund-aktuell/184807/ttip-streitpunkt-freihandel)*

Soweit, so einfach. Jeder hat mittlerweile mitbekommen, dass es um die Verhandlungen rund um TTIP großen Streit gibt. Es gibt sehr viele Argumente für oder gegen das Abkommen, auch wir befinden uns im Prozess der Meinungsbildung und verfolgen die aktuelle Diskussion.
Wie Sie aus dem vorliegenden Heft entnehmen können, bietet die VHS zu diesem Thema verschiedene Veranstaltungen an, um Sie und uns bei der Meinungsbildung zu unterstützen.

Neu

1111105

Grenzenloses Wachstum? Aus der Ohnmacht ins Tun

Tiefenökologisches Wochenendseminar

Viele wissen es, die meisten ahnen es. Unsere Wirtschafts- und Lebensweise, geprägt durch Konsum und Wachstum, gefährdet die Existenz des Lebens auf der Erde. Die Reaktionen der meisten Menschen sind Ignoranz, Verdrängung oder Resignation. Zu groß und unlösbar scheinen die Probleme. Wie wir dennoch aus der Ohnmacht in ein kraft- und freudvolles Tun kommen, soll gemeinsam durch tiefenökologische Übungen erfahren werden. Wo ist unser Platz im Netzwerk des Lebens, und was ist unsere Verantwortung? „Sei du selbst die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschst.“ Mahatma Gandhi

Jens Bonow | Ehler Cuno
Samstag, 19.09.2015, 11.00 - 18.00,
Sonntag, 20.09.2015, 10.00 - 15.00
Leer, Feldstr. 11,
Wallhecken-Umwelt-Zentrum Ostfriesland
37,00 Euro, 14 UStd.
Anmeldeschluss: 04.09.2015

europe direct

Neu

1111107

Leer Trade - die faire Stadtführung in Leer

Leer ist Fairtrade Town, eine außergewöhnliche Stadtführung zum fairen Handel.

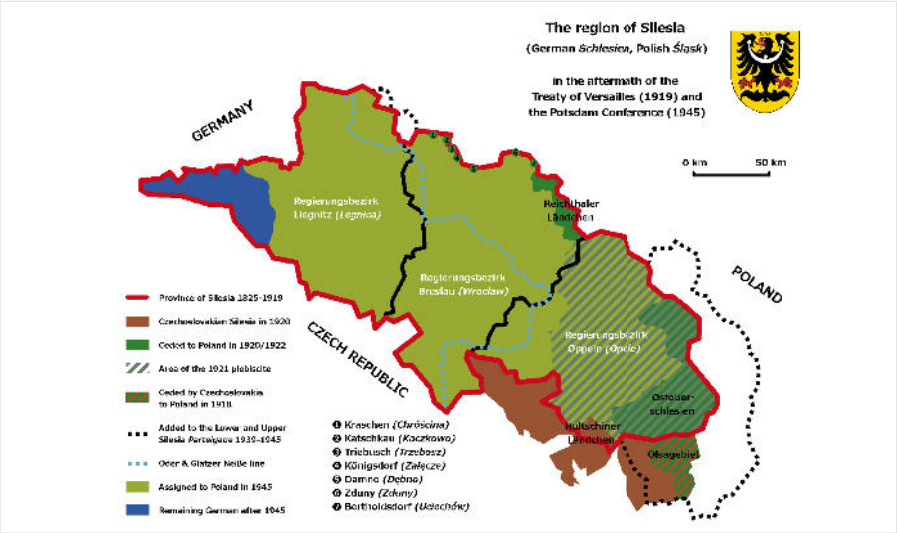
Die Geschichte vom Leben und Arbeiten der Menschen in der Handels- und Hafenstadt Leer ist der Ausgangpunkt der Stadtführung. Im Blick haben wir die Arbeitsbedingungen, die Produktionsstätten sowie den Hafen in Leer und die Vertriebswege in der globalisierten Welt. Es werden für 5 Stationen im Rahmen des Rundgangs angelaufen und die Themen Hafengeschichte, Stoffhandel, Tee, Gewürze und Torf angesprochen. Der Rundgang dauert ca. 90 Minuten, anschließend besteht noch die Möglichkeit zum Meinungsaustausch.

Burghardt Sonnenburg | Anne Kaja
Donnerstag, 17.09.2015, 17.30 Uhr,
Leer, Heimatmuseum, 6,50 Euro
Ermäßigung auf Anfrage. Sie möchten gerne für Ihre Gruppe oder Schulklasse eine Führung haben, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit der VHS auf.

europe direct

Europäische Themen im VHS Programm

Die mit dem EDIC Logo gekennzeichneten Veranstaltungen oder Kurse haben einen Bezug zur europäischen Inhalten.
Sei es das europäische Themenjahr (2015: das europäische Jahr der Entwicklung), die von der EU – Kommission gesetzten Prioritäten (Agenda 2020 mit Forschung, länderübergreifende Zusammenarbeit, Gleichstellungsfragen oder Wissensaustausch) oder aber Themen, die im europäischen Parlament diskutiert werden.



Wim Bosmans (Lizenz: CC BY-SA 3.0)

Europa vor ORT! Fragen zur EU?

europe direct Leer / Ostfriesland

Europe Direct kann Ihnen helfen!

Ich ziehe in ein anderes europäisches Land – wie beantrage ich eine Aufenthaltsgenehmigung? Welche Regeln gelten für Roaming-Gebühren? Mein Flug wurde annulliert, welche Rechte habe ich? Welche EU-Finanzhilfen kann meine Organisation beantragen? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie beim zentralen Informationsdienst Europe Direct unter 00 800 6 7 8 9 10 11, von überall in der EU in der Zeit von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr MEZ (wochentags) und jetzt der Knüller: in jeder EU-Amtssprache!
Wenn Sie Rat oder Hilfe in Ihrer Gemeinde benötigen oder ein lokales Forum zur Förderung von Dialog und Bewusstsein für Politikfelder der EU suchen, wenden Sie sich an das Europe Direct Informationszentrum für Leer und Ostfriesland, in der VHS Leer e.V.

Standorte Leer:
- VHS Schulungsgebäude, Blinke 61
- VHS in der Haneburg, Haneburgallee 8
- Informationspunkt in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Ansprechpartner in der VHS:
Detlev Maaß
Tel.: 0491 92 99229
europa@vhs-leer.de
www.facebook.com/europa.leer

Unsere Angebote für Sie:
- Materialien über die EU
- Beratung zu europäischen Themen und Fragestellungen
- Fördermittelberatung
- Aktuelle EU-Informationen
- Veranstaltungen zu Europa
- Ihre Unionsbürgerrechte
- Der EU Feedback geben

1111108
Ukraine-Konflikt

europe direct Neu

Vortrag

Die Maidan-Revolution im Frühjahr 2014 hat mittlerweile Auswirkung auf die Stabilität auf dem europäischen Kontinent. Der überwunden geglaubte „kalte Krieg“ ist vor allem wegen der Krim-Angliederung an Russland und dem anschließenden militärischen Konflikt im Osten der Ukraine wieder präsent. Der Referent versucht Ursprung, Wirkung und mögliche Konsequenzen dieser Krise aufzuzeigen.

Manfred Cybalski,
Verkehrsbetriebswirt/Außenwirtschaftsberater
Dienstag, 15.09.2015, 19.00
Leer, Haneburg, Saal II
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

1111112
Ukraine III - Der lange Weg in die Unabhängigkeit

europe direct

Vortrag mit Bildern und Filmausschnitten

Es ist ein Paradox der ukrainischen Geschichte, dass das Land seine territoriale Wiedervereinigung als Teil der Sowjetunion im Jahre 1945 ausgerechnet Stalin verdankt. Einem Diktator, unter dessen Herrschaft die Ukraine ein unvorstellbares Leid ertragen musste und die schlimmsten Opfer zu beklagen hatte. Der gescheiterte Versuch mit deutscher Unterstützung die Unabhängigkeit zu erlangen und das tragische Schicksal der Ukrainer im Zweiten Weltkrieg belasten noch heute das ukrainisch-russische Verhältnis. Vor dem Hintergrund der aktuellen Ereignisse wird der langwierige Weg des Landes zur staatlichen Souveränität nach dem Zerfall der Sowjetunion erläutert, und die ständige Bedrohung dieser Selbständigkeit wird zum Schwerpunkt des Vortrags.

Zbigniew Kullas
Mittwoch, 13.01.2016, 18.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

1111110
Schlesien III - Die dramatischen Ereignisse im 20. Jahrhundert

Vortrag mit Bildern und Filmausschnitten

Schlesien hat im Verlauf seiner Geschichte viele territoriale und politische Veränderungen erfahren.
Nach dem Ende des Ersten Weltkrieges wurde das Land an der Oder zwischen Deutschland und Polen geteilt, und 25 Jahre später endete dann die über 200-jährige deutsche Geschichte Schlesiens mit Verschiebung der Grenzen und Vertreibung der deutschen Bevölkerung.
Heute ist das polnische Schlesien eine wirtschaftlich aufstrebende Region und die Hauptstadt Breslau eine europäische Metropole. Der dritte Vortrag über Schlesien stellt die tragischen Ereignisse im II Weltkrieg sowie den rasanten Aufstieg der Region nach der politischen Wende von 1989 in den Mittelpunkt.

Zbigniew Kullas
Mittwoch, 09.12.2015, 18.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

1112330
Zirkus Konzentrazani

europe direct Neu

Lesung

Vor achtzig Jahren hatte das mittlerweile weltweit bekannte „Moorsoldatenlied“ Premiere. Die Häftlinge des Konzentrationslagers Börgermoor im Emsland sangen dieses Lied zum ersten Mal am Ende einer ungewöhnlichen Zirkus-Aufführung.
In dem Roman „Zirkus Konzentrazani“ erzählen die Autoren eine unglaubliche Geschichte zu Beginn der NS-Herrschaft. Dabei stellen sie die historischen Tatsachen in einen größeren fiktiven Zusammenhang.
Von den Häftlingen organisierte Kultur-Abende und schließlich der Zirkus vermochten den Widerstandsgeist und Gemeinschaftssinn der Häftlinge zu stärken und sogar eine Bresche in die Reihen der SS zu schlagen.
Der Roman zeigt, dass Kunst und Kultur Wege öffnen können, um in Zuständen von Brutalität und Unterdrückung die eigene Persönlichkeit zu bewahren.

Dr. Volker Hedemann,
Dozent für Philosophie,
Geschichte und Politik
Donnerstag, 19.11.2015, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 17.11.2015

1112355
Die aktuelle Situation in und um Israel - Ein Vortrag mit Ulrich Sahm

Neu

in Kooperation mit der Deutsch-Israelische- Gesellschaft Ostfriesland und die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit in Ostfriesland e. V.

Der bekannte Nahost-Korrespondent Ulrich Sahm kommt anlässlich des Jubiläums 50 Jahre Deutsch-Israelische Beziehungen nach Ostfriesland und wird über die aktuelle Situation in und um Israel referieren, dabei wird er u.a. das Konfliktfeld mit ISIS, IS, Hisb'Allah und Hamas beleuchten.
Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit zum Dialog mit dem Referenten. Mehr zur Person U. Sahm finden Sie hier: www.usahm.info.
Weitere Informationen zur DIG finden Sie hier: http://ostfriesland.deutsch-israelische-gesellschaft.de

Ulrich Sahm
Freitag, 27.11.2015, 19.00
Haneburg, Festsaal
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 21.11.2015.

Philosophie

1112340
Aspekte der philosophischen Lebenskunst

Neu

Vortrag

Lebenskunst meint: Sich selbst zu gestalten, das Leben zu gestalten.
Es geht um Selbstführung und Lebensführung, um die Verführbarkeit durch ein äußere Macht zu unterlaufen; selbst eine Macht zu gewinnen und so das Leben sich anzueignen, statt sie nur Anderen oder anonymen Mächten zu überlassen. Es ist die Renaissance des Individuums, das zu Zeiten der großen Utopien unterzugehen drohte.
Der Vortrag stellt einige Aspekte der philosophischen Lebenskunst vor:
- Selbstmächtigkeit
- Selbstsorge
- Asketik
- usw

Dr. Volker Hedemann, Dozent für Philosophie, Geschichte und Politik
Dienstag, 29.09.2015, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 24.09.2015

1112344
Richard Wagner

Neu

Vortrag

Kein anderer Künstler des 19 Jahrhunderts hat die Bereiche, Ästhetik und Politik, Kunst und Gesellschaftstheorie radikaler zusammengebracht und zusammengedacht, ihre unmittelbare Verflechtung intensiver thematisiert als Wagner. Wagner reagiert auf ein zentrales Problem der Moderne: auf den Zerfall einer die einzelnen Lebensbereiche überwölbenden normativen Orientierung wie auf die damit verbundene Partikularisierung des bürgerlichen Lebens. Was Wagner möchte, ist dies: mit einem neuen Konzept theatralischer Kunst, dem Gesamtkunstwerk, die Möglichkeit einer ganzheitlichen Lebensvorstellung ästhetisch zu vermitteln und diese zu kontrastieren einer schlechten Alltagspraxis, die jedem einzelnen nur noch eingeschränkte Lebenserfahrungen in funktionalen Rollen erlaubt.

Dr. Volker Hedemann, Dozent für Philosophie, Geschichte und Politik
Donnerstag, 26.11.2015, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 23.11.2015

1112342
Nietzsche - der freie Geist

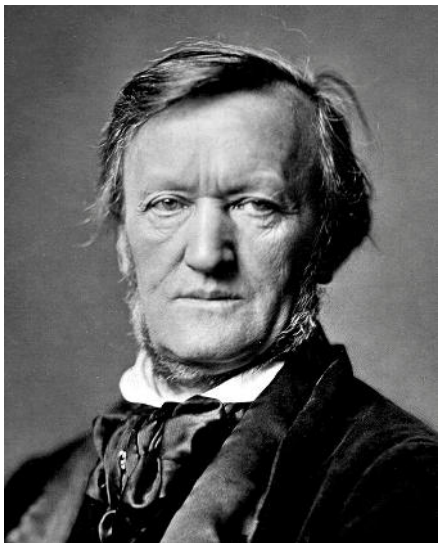
Neu

Vortrag

Nietzsche ist ein Denker des Versuchs, der es als Privileg auffasst, sich dem Abenteuer anbieten zu dürfen. Statt blind in Überlieferungen und Gewohnheiten eingebunden zu sein, durchlebt er Versuchsjahre, in deren Verlauf es keine Gewissheiten mehr gibt, nur ein Umherirren, das aus zahllosen Versuchen besteht. Gewöhnt an einen ständigen Perspektivenwechsel erzieht sich der freie Geist zur Offenheit gegenüber Anderen und allem, was anders ist. Nietzsche nimmt damit die antike Idee der Selbstmächtigkeit wieder auf. Es ist danach nötig, seinem Charakter Stil zu geben, damit man eine Zufriedenheit mit sich erreiche, denn „wer mit sich unzufrieden ist, ist fortwährend bereit, sich dafür zu rächen: wir Anderen werden seine Opfer sein".

Dr. Volker Hedemann, Dozent für Philosophie, Geschichte und Politik
Mittwoch, 11.11.2015, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 06.11.2015

TREFFPUNKT vhs



„RichardWagner" von Franz Seraph Hanfstaengl

1112350
Moralische Konflikte

Neu

Vortrag

Angenommen, Sie arbeiten in einem Stellwerk, als sich ein führerloser Zug mit hoher Geschwindigkeit nähert und fünf Gleisarbeiter zu überfahren droht. Sie haben die Möglichkeit, den Zug in letzter Minute auf ein Nebengleis umzuleiten, auf dem nur ein einzelner Mann arbeitet. Sollten Sie die Weiche umlegen? Auch im Alltag begegnen uns Situationen, in denen wir das Beste wollen, aber nicht verhindern können, dass Schlechtes dabei herauskommt. Welche Antworten hält die Philosophie auf solche moralischen Konflikte bereit? Und sind diese Antworten tatsächlich lebenstauglich?

PD Dr. Tanja Eden
Montag, 05.10.2015, 18.00 - 20.15 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 30.09.2015.

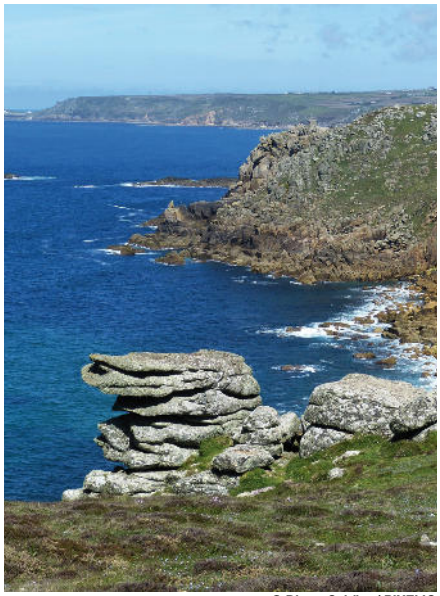
1112360
Die Evolution des Bewusstseins

Vortrag

Wie entwickelte sich das Bewusstsein in der Evolution des Menschen? Ist Bewusstsein „nur" eine Funktion des Gehirns - oder wird das materielle Dasein durch Kräfte aus einer geistigen Welt bestimmt? Dies sind grundsätzliche Fragen für unser menschliches Selbstverständnis. Die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins von der archaischen zur integralen Struktur folgt einem Muster und hat sich in besonderen historischen Epochen radikal gewandelt. Und sie scheint sich immer mehr zu beschleunigen. Wohin strebt das menschliche Bewusstsein?

Helmut Aden
Dienstag, 03.11.2015, 19.30
VHS Blinke 61; Raum A
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss 30.10.2015.

Länderkunde



© Dieter Schütz / PIXELIO

1113120
Die Große Cornwall-Nacht

Cornwall - der südwestlichste Zipfel Großbritanniens ist den meisten Menschen nur aus Verfilmungen und Büchern bekannt. Dass Cornwall jedoch „jenseits der Klischees“ so unendlich viel Interessantes zu bieten hat - von pittoresken Fischerdörfern über Jahrtausende alte Hecken, subtropische Gärten und blühende Steilküsten bis hin zu Steinkreisen und einer großen Vielfalt cornischer Volksmärchen, die bis in die keltischen Zeiten zurückreichen, erschließt sich Vielen nicht mehr.
Ebendies ist das Anliegen von Rüdiger Wohlers, Autor u. Vorsitzender des bundesweiten Vereins „Freunde Cornwalls - Kerens a Kernow“ und Begründer der Partnerschaft zwischen dem NABU Niedersachsen und dem Cornwall Wildlife Trust. Der Cornwallkenner, der regelmäßig Reisegruppen durch das Land im Golfstrom führt, wird am Sonnabend, 16.01.2016, in der zum sechsten Mal in Leer stattfindenden „Großen Cornwall-Nacht“ seine Wahlheimat in allen Facetten vorstellen - und auch wertvolle Tipps für Reisen nach Cornwall geben. Dabei wird es bewegt zugehen - Dias, Film, stimmungsvolle Märchen bei Kerzenschein, sogar gemeinsam gesungene cornische Volkslieder werden ertönen, und es gibt Leckereien, die Cornwall auch kulinarisch näher bringen: Von der Teepause mit Gingerbread und Shortbread über die legendären Gurkensandwiches bis hin zum süffigen Cider. Und alles im historischen Ambiente der Haneburg!

Rüdiger Wohlers
Samstag, 16.01.2016, 18.00 – 0.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
29,00 Euro
Abmeldeschluss: 06.01.2016

1113122
Nepal - Kultur und gewaltige Natur

Diavortrag

Nepal, bis Mai 2008 das einzige Hindu-Königreich der Erde, inzwischen eine Republik, erstreckt sich entlang den Südhängen des Himalaya, des höchsten Gebirges der Erde.
Gottfried Schmidt hat diese gewaltige Bergwelt und ihre Bewohner/innen seit 1992 auf vielen mehrwöchigen Wanderungen von Bergdorf zu Bergdorf erlebt.
Am heutigen Nachmittag wird er das Land zeigen, wie er es vor dem verheerenden Erdbeben vom 25. April 2015 gesehen und erlebt hat.

Gottfried Schmidt
Sonntag, 22.11.2015, 16.00
Haneburg, Saal II
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldung erwünscht bis: 18.11.2015

1113124
Sri Lanka - „Strahlend schönes Land“

Diavortrag

Der Name Sri Lanka stammt aus dem Singhalesischen und bedeutet „Strahlend schönes Land“. 70 % der Bevölkerung sind Buddhisten. Die Insel ist vielen noch immer besser bekannt als Ceylon, wie sie bis 1972 hiess, und als Heimat des Ceylon Tees. Der Teeanbau erfolgt in Höhen von 1.000 m bis 2.300 m, die Insel ist nach Indien weltweit zweitgrösster Tee-Exporteur. Doch Sri Lanka ist sicherlich mehr als nur eine Teeinsel.
Sri Lanka ist reich an Geschichte, wurde ab 1505 von Portugal, anschliessend von den Niederlanden und schliesslich bis 1948 von den Briten regiert.
Die Insel steht für Natur und Kultur, sie bietet beeindruckende antike Stätten, faszinierende Felsentempel, interessante Teeanbaugebiete im Hochland mit Teefabriken aus britischen Tagen, oft genug mehr als 100 Jahre alt, buddhistische Tempelanlagen wo noch immer Tempelelefanten zu bestaunen sind, Pilgerberge, viele fantastische Strände, die jeden Badefreund begeistern und sogar ein Elefanten-Waisenhaus.
Gottfried Schmidt hat die gesamte Insel mit öffentlichen Verkehrsmitteln bereist. Er wird eindrucksvolle Dias dieser interessanten Insel zeigen und ausführlich von seinen zahlreichen Begegnungen und Erlebnissen berichten.

Gottfried Schmidt
Sonntag, 10.01.2016, 16.00
Haneburg, Saal II
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldung erwünscht bis: 07.01.2016

1113126
Kreta - mehr als Sonne, Strand und Meer

Vortrag

Kreta ist reich an Geschichte, wurde über einen Zeitraum von mehr als 1900 Jahren von fremden Mächten beherrscht, erst im Mai 1913 erfolgte der Anschluss an Griechenland. Sie ist die Insel der griechischen Götter und sehr beliebt bei europäischen Touristen. Gottfried Schmidt hat mehr als 1.500 km mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf der Insel zurückgelegt, hat sie von West nach Ost durchquert. Er ist der Meinung, dass die Insel mehr als nur eine Reise wert ist. Gottfried Schmidt war begeistert von den überwiegend freundlichen Einheimischen und ihrer legendären Gastfreundschaft, die er besonders von den Betreiber/innen kleiner Pensionen erfahren durfte. Er wird herrliche Dias dieser faszinierenden Insel zeigen und von seinen zahlreichen Erlebnissen berichten.

Gottfried Schmidt
Sonntag, 24.01.2016, 16.00 - 18.15 Uhr
Haneburg, Saal II
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldung erwünscht bis: 20.01.2016

Neu

1113127
„Blumeninsel Madeira“

Ausführliche Informationen unter
www.helmutsprang.de
oder telefonisch 04956 926424.

Dr. Helmut Sprang, Montag, 23.05.2016
Zur Studienfahrt findet am 15.03.2016 ein Vortrag statt. (Herr Sprang nimmt Ihre Anmeldung entgegen - eine Anmeldung zu dieser Fahrt über die VHS Leer ist nicht möglich.)

1113131
„Alpen-Panorama-Tour“

Ausführliche Informationen unter
www.helmutsprang.de oder
telefonisch 04956 926424.

Dr. Helmut Sprang, Donnerstag, 06.10.2016
Zur Studienfahrt findet am 16.06.2016 ein Vortrag statt. (Herr Sprang nimmt Ihre Anmeldung entgegen - eine Anmeldung zu dieser Fahrt über die VHS Leer ist nicht möglich.)

Hinweis:

Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (Mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.

Arbeitskreise / Internationale Begegnungen

Deutsch-russischer Arbeitskreis

1113162
Mehrgenerationenwohnen - Wohnprojekt in Leer

Diese Gruppe ist dabei, ein Mi(e)twohn-Projekt in Leer umzusetzen. Der Gesprächskreis ist offen, herzlich willkommen sind insbesondere Alleinerziehende, Seniorinnen und Senioren sowie interessierte Menschen, die sich für Generationen verbindendes Wohnen engagieren wollen oder aber die Absicht haben, in einer zukunftsweisenden Wohnform zu leben. Diese Gruppe trifft sich regelmäßig jeden 1. und 3. Sonntag im Monat. Ansprechpartnerin: Ulrike Fresemann, 0491 2032752.

Ulrike Fresemann
Sonntag, 20.09.2015, 17.30 - 19.45 Uhr,
8 Abende
Leer, Tatort Taraxacum, Rathausstraße 23
Entgeltfrei, 24 UStd.

1117100
Interkultureller Gesprächskreis

Der Gesprächskreis bietet Interessierten Gelegenheit, mit Personen unterschiedlicher nationaler Herkunft in Kontakt zu kommen und andere Kulturen und Sichtweisen kennen zu lernen.Bei jedem Treffen wird ein vorher vereinbartes Schwerpunktthema behandelt. Die Themen werden von den Gesprächskreisteilnehmer/innen bestimmt.
Bei Interesse erfragen Sie die genauen Termine bei Heike Pilk.

Friedhelm Loots
Leer, Kirchstr., TDFG
Entgeltfrei

1117122
Deutsch-russischer Arbeitskreis

Die Grundidee des Treffens des deutsch-russischen Arbeitskreises ist eine Plattform für alle, die die russische Sprache sprechen und die sich für die russischsprachige Kultur interessieren, sie auf- bzw. auszubauen. Dank des ehrenamtlichen Engagements ist es uns gelungen, Gleichgesinnte mit ins Boot zu holen und wir freuen uns auch immer über weitere InteressentInnen.
Gemeinsam werden Ideen für diverse Aktivitäten gesammelt, entwickelt und umgesetzt. Auf der Wunschliste stehen u.a. Ausflüge in verschiedene Städte Deutschlands und die Organisation der typischen kulturellen Feierlichkeiten der großen Vielfalt aus Osteuropa. Alle, die sich aktiv bei der Vorbereitung und dessen Durchführung beteiligen oder nur die „kleinen Feste für die Seele“ erleben möchten, sind herzlich eingeladen!

Inna Schulze | Irina Brik
Dienstag, 01.09.2015, 18.00 - 20.30 Uhr,
jeden ersten Dienstag im Monat
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei

Deutsch-englischer– Arbeitskreis

Im kommenden Semester wird der deutsch–englische Arbeitskreis nicht fortgesetzt.

Im Rahmen der Neuausrichtung soll stattdessen ab Semester I 2016 ganz Großbritannien in den Fokus genommen werden, um eine breites Themenspektrum bedienen zu können und die Landesteile England, Schottland, Wales und Nordirland in unsere Arbeit mitaufzunehmen.

Wenn Sie an einer Mitarbeit interessiert sind, spannende oder reizvolle Ideen haben, dann steht Ihnen als Ansprechpartner gerne Detlev Maaß zur Verfügung.

1117120
Deutsch-polnischer Arbeitskreis

Im deutsch-polnischen Arbeitskreis kommt eine Gruppe Interessierter zusammen, die Kontakte nach Polen pflegen und erweitern wollen, natürlich auch zur Partnerstadt Elblag (Elbing).
Der Arbeitskreis trifft sich ca. dreimal im Semester. Bei diesen Treffen werden Themen unseres Nachbarlandes Polen (Geschichte, Kultur, Wirtschaft, Politik u.a.) dargestellt und diskutiert; daneben soll aber auch der persönliche Kontakt der Mitglieder untereinander gepflegt werden.
Interessierte melden sich bitte bei uwe.a.kuehne@t-online.de.

Uwe Kühne
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei
Die Treffen werden im Arbeitskreis vereinbart und erscheinen in der Tagespresse. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die VHS-Geschäftsstelle oder Herrn Kühne.

1117124
Gesprächskreis „Posidelki“
Nach einem erfolgreichen Jahr von POSIDELKI geht es weiter: wir treffen uns einmal im Monat es wird ein bestimmtes Thema geplant und dazu kreative Spielmomente eingesetzt, schöne russische Lieder gesungen und Gedichte vorgetragen. Bei einer gemütlichen Teezeremonie finden sich die gemeinsamen Interessen, und schöne Erinnerungen werden wach. An solchen Abenden genießt man die harmonische Atmosphäre, und man freut sich über den Austausch, über die Möglichkeit sich in diesem Rahmen zu treffen. Alt und Jung, russisch und deutschsprachig – alle sind willkommen!

Tamara Lerke
Donnerstag, 17.09.2015, 19.00 - 21.30 Uhr,
jeden dritten Donnerstag im Monat
VHS Blinke 61; Raum A
Entgeltfrei

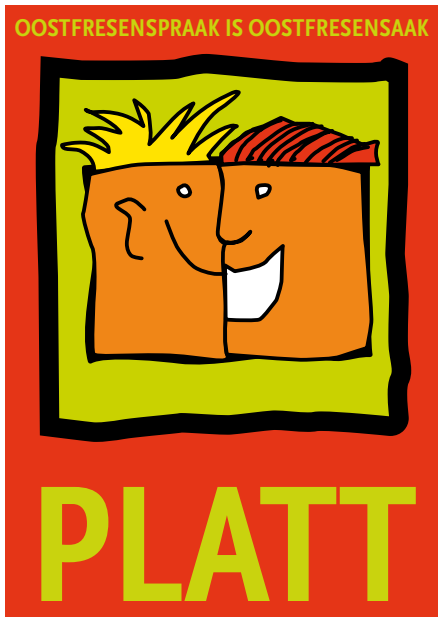
Neu

1117126
Kreativ-Werkstatt
Die Kreativität ist in Mode und es gibt viele Gründe, ihrer Phantasie einen freien Lauf zu geben. Wir basteln gemeinsam, tauschen uns aus, geben praxiserprobte Ratschläge, und wollen einfach die Zeit miteinander sinnvoll genießen. „Neulinge“ können sich zunächst an kleineren Dingen versuchen, bevor sie sich an kompliziertere Projekte wagen. Kommen Sie zu unserer Bastelgruppe und lassen Sie sich von Ihren handwerklichen Fähigkeiten und Fertigkeiten überraschen!

Irina Brik
Dienstag, 22.09.2015, 18.30 - 21.00 Uhr
jeden vierten Dienstag im Monat
VHS Blinke 61; Raum B
Entgeltfrei

1117127
Arbeitskreis Fairer Handel in Leer und Umgebung
Arbeitskreis zur Förderung des Fairen Handels in Leer
Hier treffen sich Menschen, die sich für die Verbreitung des Fairen Handels in Leer einsetzen wollen. Es geht darum, sich intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen und daraus Bildungs-und Öffentlichkeitsaktionen zu entwickeln und umzusetzen.
Weitere Informationen dazu finden Sie unter: www.fairtrade.de /www.fairtrade-towns.de

Detlev Maaß | Angelika Boden
Mittwoch, 30.09.2015, 19.30 - 21.15 Uhr
Leer, Tatort Taraxacum, Rathausstraße 23
Entgeltfrei
Weitere Termine nach Absprache.



1117128
Plattdüütsk-Stammtafel
Pflege der plattdeutschen Sprache in Wort und Schrift
Die Plattdüütsk-Stammtafel hat es sich zur Aufgabe gemacht, die plattdeutsche Sprache in Wort, Schrift und Bild zu pflegen. Dazu treffen sich die Mitglieder der Stammtafel regelmäßig, jeden 2. Montag im Monat. Die Stammtafel organisiert u.a. Konzerte, Lesungen und Theateraufführungen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte aus Tagespresse oder erkundigen Sie sich bei der Volkshochschule Leer e.V.

Carl Ahlrichs | Evert Druivenga
Beginn am 14.09.2015, 19.30 - 21.30 Uhr
danach jeden 2. Montag im Monat
Klottjehus, Neue Straße
Für weitere Nachfragen stehen Evert Druivenga 04951 1730 oder 04951 8736 und Carl Ahlrichs 0491 63272 gerne zur Verfügung.

Kennen Sie schon die vhsApp ?

Gleich QR-Code scannen und die vhsApp herunterladen.

Dokumentarfilm

Neu

1212110
Dokumentarfilm: Tiefpunkte 2
In Kooperation mit dem Verein „Das Boot“ zeigen wir den Film: Tiefpunkte 2.
Eine Langzeitdokumentation über zwei junge Frauen mit depressiven Störungen
In diesem Film zeichnen zwei junge Frauen, die bereits seit Jahren unter Depressionen leiden, ihren individuellen Weg in das Erwachsenleben nach. Zu Beginn der Drehabeiten im Januar 2010 ist Romina 15 und Michaela 18 Jahre alt. Beide haben an dem Film »Tiefpunkte« mitgewirkt und sich bereits 2009 mit der Kamera begleiten lassen.

Rainer Hempel
Dienstag, 10.11.2015, 19.00 - 21.15 Uhr
Bauverein, Evenburgallee 51
Entgeltfrei

Dokumentarfilm
Es gibt eine ganze Menge an guten Dokumentarfilmen, die aber oftmals nur ein Leben im Untergrund führen. Wenige werden öffentlich gezeigt und/oder diskutiert. Dokumentarfilme sind ein besonderer „Blick in unsere Welt“, der uns sonst oftmals unbekannt bleibt.

In dieser Veranstaltungsreihe möchten wir Dokumentarfilme zeigen, die Einblicke in spannende gesellschaftliche Themen geben. Diese sollen gemeinsam gesehen und diskutiert werden. Wenn möglich werden wir auch Expert/innen (z. B. Vertreter/innen von Vereinen und Initiativen) zu den jeweiligen Themen einladen, welche die Hintergründe der Themen erläutern können. Auf jeden Fall wird Raum für Diskussion gegeben.

Diese Veranstaltungsreihe ist fortlaufend, d. h. über mehrere Semester geplant und ist für Ihre Ideen und Vorschläge offen.

Ansprechpartner:
Detlev Maaß, VHS Leer
Ort: Bitte erkundigen Sie sich in der VHS
6,50 Euro
Ermäßigung für Gruppen und Schüler/innen auf Anfrage.

Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs, den Sie gerne besuchen würden, der noch nie in unserem Programm war, für dessen Realisierung Sie vielleicht auch noch weitere Interessierte kennen und/oder eine geeignete Kursleitung?

Dann machen Sie uns einen Vorschlag.

Wir werden diesen Vorschlag prüfen. Wenn der Kurs in eines der nächsten Programme aufgenommen wird und dann mit mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden kann, können Sie kostenlos teilnehmen.

Über Ihre Vorschläge freuen wir uns.

Ökologie

© Lupo / PIXELIO

1415110

Das Projekt Stadtökologischer LEER-Pfad

Stadtökologie zum Staunen - Begreifen - Nachahmen

Seit mehr als 15 Jahren trägt das Projekt nach dem Motto „Staunen - Begreifen - Nachahmen“ dazu bei, unsere (Um-)Welt in Leer in vielen kleinen Schritten zu verändern, Leer zu einer ökologischen Stadt der Zukunft zu entwickeln und damit gleichzeitig noch lebens- und liebenswerter werden zu lassen. Das Projekt ist offen für alle Interessierten. Weitere Informationen über das Projekt gibt es auch über die Internet-Adresse der Stadt Leer Das offene Plenum findet an jedem dritten Mittwoch in den ungeraden Monaten statt.

Detlev Maaß
Dienstag, 01.09.2015, 19.30 - 22.00 Uhr
Haneburg, Saal IV, Entgeltfrei
Weitere Termine erhalten Sie bei Herrn Detlev Maaß, 0491 9299229.

Arbeitskreis Leer – die fahrradfreundliche Stadt

Der Arbeitskreis zur nachhaltigen Entwicklung des Radverkehrs in Leer in Zusammenarbeit mit der Stadt Leer, dem Arbeitskreis Stadtmarketing Leer, dem ADFC u. a. beschäftigt sich mit Fragen, die insbesondere für Fahrradfahrer/innen von Interesse sind. Nähere Informationen erhalten Sie bei der VHS-Geschäftsstelle.

Ansprechpartner:
Detlev Maaß, Tel. 0491 92992-29

Stadtökologischer Leerpfad

Seit fast zwei Jahrzehnten wächst der stadtökologische LEER-Pfad in unserer Stadt und zieht viele Einheimische und Gäste in seinen Bann.

Wer hat sie nicht schon gesehen, die runden Hinweisschilder mit dem Pfeil, die in den Bürgersteigen und Straßen den Weg des LEER Pfades weisen.

Der Stadtführerverein Leer e.V., dessen Mitglieder auch aktiv in diesem Bürgerprojekt mitwirken, bietet aktuell 2 Führungen an, die den LEER-Pfad wieder stärker in das Interesse der Öffentlichkeit stellen sollen.

Ansprechpartner:
Detlev Maaß, Tel. 0491 92992-29

Neues Internetportal

**Unser Internetauftritt sieht jetzt anders aus.
Wir haben das Portal an das Design von unserem neuen Logo angepasst und die Darstellung auf Mobilgeräten optimiert.
Ansonsten können Sie sich selbstverständlich weiterhin für unsere Veranstaltungen anmelden und finden zahlreiche zusätzliche Informationen.**

www.vhs-leer.de

Tiere

1415140

Naturheilkundliche Apotheke für Hund, Katze, Maus und Co.

Vortrag

Jede/r Tierbesitzer/in kennt die Situation: Dem Haustier geht es nicht gut. Man möchte gerne helfen, aber wie?
Viele Beschwerden unserer Haustiere lassen sich einfach und natürlich beheben bzw. lindern. Vorgestellt werden die häufigsten Krankheiten von Kopf bis Fuß und dazugehörige Mittel aus Homöopathie, Biochemie und Pflanzenheilkunde, mit denen auch der Laie einfach und sicher behandeln kann. Außerdem werden die wichtigsten Mittel, die man zu Hause haben sollte, vorgestellt.

Dietlind Rafalski, Tierheilpraktikerin
Mittwoch, 16.09.2015, 19.30
VHS Blinke 61; Raum A
6,50 Euro
Anmeldeschluss 14.09.2015

Neu

1415150

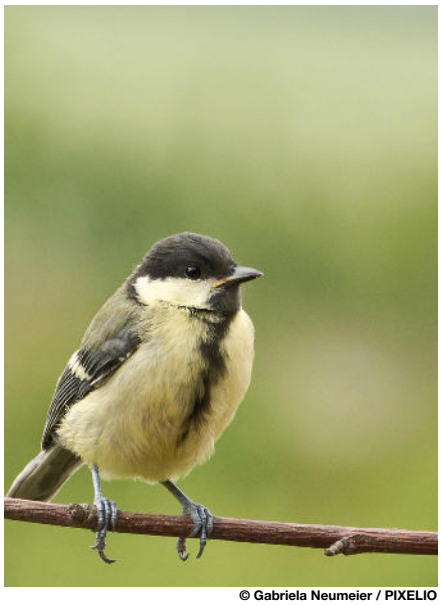
Heimische Gartenvögel

Praktischer Vogelschutz - was kann ich für sie tun?

Vortrag

Der Referent - NABU-Bezirksgeschäftsführer im Oldenburger Land - stellt die häufigsten Vogelarten, von Blaumeise bis Zaunkönig, Waldohrente bis Schwanzmeise, vor und gibt viele praktische Tipps von Nistkästen bis Vogelfütterung.

Rüdiger Wohlers
Donnerstag, 14.01.2016, 19.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss 11.01.2016.



© Gabriela Neumeier / PIXELIO

Verbraucher / Energie

© Petra Bork / PIXELIO

1571131
Energetische Sanierung von Gebäuden
Vortrag

Fast 40 Prozent des Energieverbrauchs in Deutschland und über ein Drittel des klimaschädlichen Kohlendioxidausstoßes gehen von Wohngebäuden aus. Der Vortrag beschäftigt sich mit dem energetischen Zustand und den typischen Schwachstellen des Gebäudes. Fragen, die im Mittelpunkt stehen: Wie entstehen hohe Energiekosten, wo geht die Energie verloren und welche einfachen Möglichkeiten der Einsparung gibt es? Weiterhin geht es um die Planung einer energetischen Gebäudesanierung, dies wird anhand konkreter Beispiele dargestellt. Der Bereich der regenerativen Energien sowie Möglichkeiten der praktischen Umsetzung und die Beantragung von Fördermitteln runden diesen interessanten Informationsabend ab.

Friedrich Lüpkes, Dipl. Energieberater (HTC)
Dienstag, 10.11.2015, 19.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss 06.11.2015

1571140 Neu
Fallen im neuen Arbeitsvertrag
Vortrag

Das Bewerbungsgespräch verlief gut, die neue Arbeitsstelle kann angetreten werden. Auch wenn sich die/der erfolgreiche Bewerber/in über diesen neuen Schritt freut, sollte er/sie den vorgelegten Arbeitsvertrag nicht einfach gedankenlos unterzeichnen. Denn dieser kann einige Fallstricke enthalten. Hier soll u. a. näher untersucht werden, welche Kündigungsbedingungen vorliegen, ob Überstunden ausgeglichen werden und welche Urlaubsansprüche bestehen. Der Vortrag soll einen Überblick verschaffen über die Rechte und Pflichten der Arbeitnehmer/innen und mögliche Konsequenzen arbeitsvertragliche Regelungen.

LL. M Anna-Maria Stammermann,
Rechtsanwältin
Donnerstag, 08.10.2015, 19.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss 06.10.2015.

1571142 Neu
Erben und Vererben - Testament und Erbrecht
Vortrag

Wer erbt mein Vermögen, wenn ich kein Testament errichte? Benötige ich für ein wirksames Testament einen Notar? Was ist mit der Erbschaftssteuer? Sollte ich mein Vermögen besser zu Lebzeiten verschenken? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die gesetzlichen Regelungen des Erbrechts. Besprochen wird die gesetzliche Erbfolge, die Errichtung eines wirksamen Testaments, die Berechnung von Pflichtteilsansprüchen und die Erbschaftssteuer. Es besteht Gelegenheit zu Fragen und Diskussion.

Volker J. Poppen, Rechtsanwalt und Notar
Donnerstag, 03.12.2015, 19.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss 01.12.2015

PKW-Sicherheitstraining - Grundkurs mit kleinem Pannenhilfekurs
In Kooperation mit ATP Automotive Testing Papenburg GmbH

Richtig reagieren in allen Situationen, das können Sie an diesem Tag auf dem ATP-Prüfgelände trainieren. Lernen Sie das Verhalten und die Grenzen Ihres Fahrzeuges in verschiedenen Situationen kennen.
Genießen Sie das Ambiente eines mit modernster Technik ausgestatteten Fahrsicherheitszentrums.
Die Trainer sind vom deutschen Verkehrssicherheitsrat zertifiziert. In einem kleinen Pannenhilfekurs im Anschluss an das Sicherheitstraining werden Ihnen Handgriffe, Tricks und Kniffe gezeigt, wenn unterwegs plötzlich der Reifen platt ist, der Blinker ausfällt oder die Batterie schwächelt. Sie erfahren, wie man kleinere Wartungsarbeiten selber durchführt, wie z. B. Kühlwasser oder Öl nachfüllen, Reifendruck prüfen, Wischerblätter austauschen. Teilnehmen kann, wer einen gültigen Führerschein besitzt und ein versichertes Auto in verkehrssicherem Zustand mitbringt.
In vielen Fällen übernehmen die Berufsgenossenschaften einen Teil der Kosten für das Training. Erkundigen Sie sich frühzeitig! Sie werden in jedem Fall von diesem Tag profitieren.
Leistungen:

- ganztägiges Fahrsicherheitstraining in Ihrem eigenen PKW
- Versicherungsleistung für die Teilnehmenden und die privaten PKW während des Fahrtrainings
- Betreuung durch professionelle Instruktoren
- großer Praxisteil mit zahlreichen Übungen
- Hilfe bei der Einschätzung von Gefahrensituationen
- Vermittlung der richtigen Reaktion bei Notmanövern
- Streckentour in einem Kleinbus über das ATP-Prüfgelände
- Coaching per Sprechfunk
- Mittagessen inkl. Getränke
- kleiner Pannenhilfekurs im Anschluss an das Sicherheitrstraining
- Teilnahmeurkunde

ATP- Prüfgelände,
Johann-Bunte-Str. 176,
26871 Papenburg
195,00 Euro

1915100
Kurs I
Samstag, 19.09.2015, 09.00 - 17.30 Uhr

1915102
Kurs II
Sonntag, 18.10.2015, 09.00 - 17.30 Uhr

2141100
Lesen und Schreiben lernen

Dieser Lehrgang richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die das Lesen und Schreiben weder in der Schule noch später erlernt haben. An alle, die diese Ankündigung lesen, ergeht folgende Bitte: Sollten Ihnen Personen bekannt sein, die nicht lesen und schreiben können, so weisen Sie sie bitte auf dieses Angebot hin. Ermutigen Sie sie, davon Gebrauch zu machen: Lesen und Schreiben kann erfahrungsgemäß in jedem Alter erlernt werden. Ein Einstieg in diesen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Sabine Steffen
Der Unterricht findet dienstags, 19.00 - 21.00;
mittwochs, 19.30 - 21.30
donnerstags, 18.30 - 20.30 statt.
Haneburg Saal III, Kosten 60,00 Euro monatlich, mit Ermäßigung 30,00 Euro.
Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle. Tel. 0491 9299244.

© Hajo Rebers / PIXELIO

Lebenshilfe Leer

Einzelne Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Leer statt.

Elementarbildung für Erwachsene mit einer geistigen Behinderung

Für Erwachsene mit mentalen Einschränkungen ist es von großer Bedeutung, dass alles, was sie wissen und können, ständig geübt und gefestigt wird.

Übungskurse zum Lesen, Schreiben und Rechnen vermitteln Lebenspraktische Inhalte. Lerntempo und Kursinhalte orientieren sich an den Voraussetzungen der Lernenden und ihren Alltagserfahrungen.

Das folgende Angebot ist für Teilnehmer/innen aus den Werkstätten der Lebenshilfe in Leer

2125120
Rechnen macht Spaß - Grundkurs

Einkaufen leicht gemacht - Euro, Maße und Gewichte

Ausgehend von Alltagssituationen, die den Umgang mit Geld, Zahlen, Maßen und Gewichten erfordern, werden Kenntnisse in den Grundrechenarten eingeführt.

Ulrike Kemper
Montag, 19.10.2015, 08.00 - 09.30 Uhr
Großer Stein 20, Leer

2125121
Die Uhr - so geht die Zeit

Der Umgang mit der Uhr

Die Uhrzeit selber erkennen und ablesen zu können bedeutet, die Selbständigkeit zu erweitern und hilft bei der Gestaltung der Tagesabläufe.

Ulrike Kemper
Dienstag, 20.10.2015, 09.45 - 11.15 Uhr
Großer Stein 20, Leer

© Heinz Hasselberg / PIXELIO

2125123
Ich kann den Mausklick - Ein Computerkurs für Anfänger/innen

Ein Computerkurs für Anfänger/innen auf einem niederschwelligen Niveau. Sie lernen die Einzelteile eines Computers kennen, werden leichte Schreibaufgaben machen und Informationen im Internet suchen. Außerdem wird das „Weltweite Netz“ mit allen Vor- und Nachteilen erklärt.

Hans-Joachim Preuss
Montag, 19.10.2015, 14.00 - 15.00 Uhr
Großer Stein 20, Leer

2125125
Mit einem Mausklick gefahrlos ins Internet

Die Welt des Internets steckt voller Gefahren. Man kann viel falsch machen, ohne es zu wissen. Dadurch kann man Probleme bekommen. In diesem Kurs lernen Sie die Gefahren und Risiken des Internets und von Facebook kennen. Sie lernen wie man sich schützt und richtig verhält.

Hans-Joachim Preuss
Donnerstag, 22.10.2015, 13.00 - 14.00 Uhr
Großer Stein 20, Leer

2125127
Ich kann den Mausklick - Fortgeschrittene

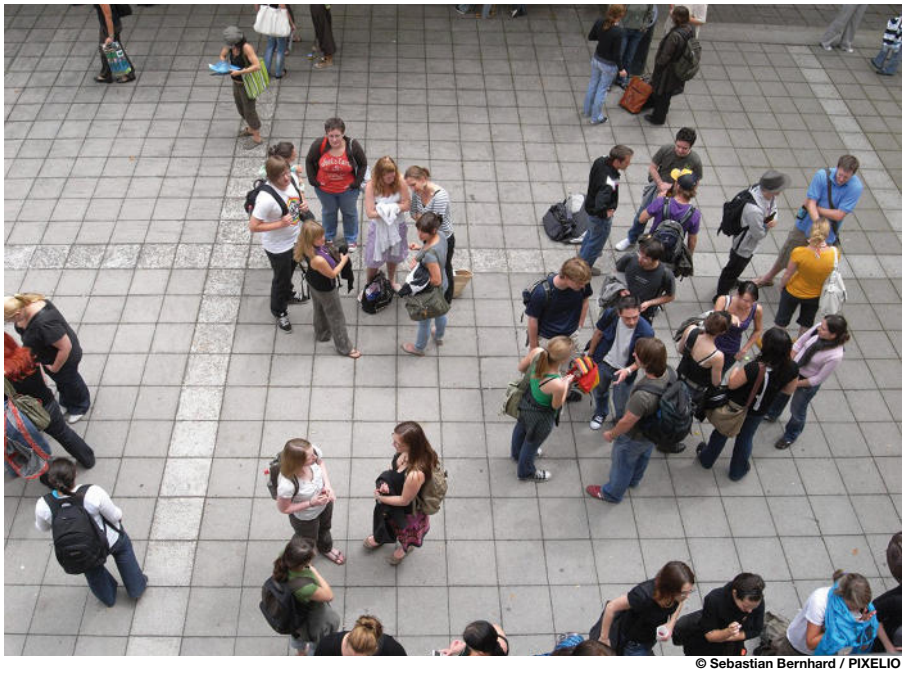
Der Kurs richtet sich an Menschen, die schon mit einem PC umgehen können oder den Kurs „Ich kann den Mausklick! -Grundkurs“ besucht haben. In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen vertiefen und viel Neues lernen.

Hans-Joachim Preuss
Donnerstag, 07.01.2016, 13.00 - 14.00 Uhr
Großer Stein 20, Leer

2. Bildungsweg

Studium ohne Abitur

Vorbereitung auf das Studium



© Sebastian Bernhard / PIXELIO

Sekundarabschluss I

An den Abschlussprüfungen zum Sekundarabschluss I – oder zum Erweiterten Sekundarabschluss kann teilnehmen, wer die gesetzliche Schulpflicht erfüllt hat. Außerdem sind für die Realschulkurse ausreichende Kenntnisse in Englisch unbedingt erforderlich.
Es gibt sowohl vormittags als auch abends die Möglichkeit einen Vorbereitungslehrgang auf den Sekundarabschluss I – Realschulabschluss oder einen Erweiterterten Realschulabschluss, an der VHS Leer zu besuchen.

Ziel: Erwerb des Sekundarabschlusses I – Realschulabschluss – und des Erweiterten Sekundarabschlusses I durch Nichtschüler/innen. Der Realschulabschluss wird heute häufiger in Berufen gefordert, in denen bisher der Hauptschulabschluss genügte. Er ermöglicht den Zugang zu weiterführenden Bildungseinrichtungen. Die Zulassung zu den meisten Fachschulausbildungen im sozialen, technischen und hauswirtschaftlichen Bereich verlangt den Realschulabschluss.

Tagesrealschule: Einstieg jeder Zeit möglich, siehe Info unten.

Vorbereitungskurs Sekundarabschluss I

Dieser Kurs besteht aus einem Modulsystem. Ein Einstieg ist nach vorheriger Beratung jederzeit möglich. Interessent/innen können eine Woche den Unterricht zur Probe besuchen und sich danach verbindlich mit einem Fortbildungsvertrag anmelden. Die Kursteilnahme wird quartalsweise jeweils durch eine neue Anmeldung bestätigt. Erfolgt keine weitere Anmeldung, oder bleibt man unentschuldigt vom Kurs fern, wird der Fortbildungsvertrag automatisch nach Quartalsende durch uns gekündigt (die monatliche Zahlungsverpflichtung besteht immer für volle drei Monate).

Teilnahmebescheinigungen zur Vorlage bei der Familienkasse (Kindergeld) oder bei anderen Behörden werden quartalsweise nach mindestens 60%iger Anwesenheitsquote ausgestellt. Die Anmeldung zur Abschlussprüfung kann nach 900 besuchten Unterrichtseinheiten erfolgen.

Unterrichtszeiten i. d. R.: Mo. - Fr. täglich von 08.30 - 12.45 Uhr, sofern nicht anders vereinbart.
Insgesamt 25 Unterrichtsstunden in der Woche. Ferienzeiten werden gesondert vereinbart.
Unterrichtsort: VHS Leer, Blinke 61, Raum 3
Gebühr: monatlich 100,00 Euro (auch während der Ferien).
Für ALG II Empfänger/innen kann vor Kurseinstieg eine Ermäßigung beantragt werden.

Informationen vor Kurseinstieg: Detlev Maaß, 0491 92992-29

2253112

Studium ohne Abitur (Z-Kurs)

Vorbereitungskurs zum Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung

Bei einer gewissen beruflichen Vorbildung kann in Niedersachsen durch die sog. Z-Prüfung eine fachbezogene Hochschulzugangsberechtigung zum Studium in einem gewählten Studienbereich oder einem gewählten Studienfach erworben werden.
Der 16 monatige Vorbereitungskurs der VHS bereitet auf den allgemeinen Teil der Prüfung vor:

a. Deutsch und Einführung in die Technik und Methodik des wissenschaftlichen Arbeitens (schriftlich und mündlich) anhand ausgewählter Themenbereiche
b. Englisch
c. Mathematik oder Biologie

Der Unterricht findet in der Regel dienstags und donnerstags jeweils von 19.15 - 21.45 Uhr statt.
Erkundigen Sie sich bitte frühzeitig nach den Zugangsvoraussetzungen zur Z-Prüfung!
Dieser Lehrgang ist u. U. auch für diejenigen gut geeignet, die keine Z-Prüfung ablegen müssen, sich aber auf ein Studium an der Fachhochschule oder Universität vorbereiten wollen, um gut starten zu können. Gegebenenfalls belegen Sie dann auch nur die Einführung in die Technik und Methodik des wissenschaftlichen Arbeitens und/oder Mathematik.

Beginn am 08.09.2015.
Zeiten: dienstags und donnerstags,
19.15 - 21.45 Uhr
Haneburg, Saal I
monatlich 75,00 Euro
Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte unter der 0491 92992-44.

Kennen Sie schon die vhsApp ?

Gleich QR-Code scannen und die vhsApp herunterladen.

www.vhs-leer.de

Chancen durch Zertifizierung- Europäische Sprachenzertifikate

Deutsch Test für Zuwanderer A2/B1 -
German Test for Immigrants (DTZ)
Registration: 5 weeks before examination date

10.10.2015	Anmeldefrist bis zum 01.09.2015
21.11.2015	Anmeldefrist bis zum 12.10.2015
05.03.2016	Anmeldefrist bis zum 25.01.2016
21.05.2016	Anmeldefrist bis zum 15.04.2016
01.07.2016	Anmeldefrist bis zum 27.05.2016

Telc Deutsch B2

17.09.2015	Anmeldefrist bis zum 10.08.2015
17.12. 2015	Anmeldefrist bis zum 16.11.2015

Prüfung wird vor Ort in der VHS Leer durchgeführt.

Gebühren:

A1	100,00 Euro
B1	125,00 Euro
B2	150,00 Euro

Anmeldegebühr: 15,00 Euro

Weiter Prüfungstermine in Emden, Aurich und Norden sehen Sie unter: www.migranet.de

DELF scolaire et junior – Institut Français

Wenn Sie diese international anerkannte Prüfung an Ihrer Schule durchführen möchten, sind wir Ihr richtiger Partner. Sie melden Ihre Schüler/innen bei uns an und wir vermitteln die Prüfungsaufgaben an Sie weiter. Die schriftlichen Prüfungen finden auf jeden Fall in Ihrer Schule unter der Aufsicht der Fachlehrkraft statt und die mündliche Prüfung ggf. auch. Wir informieren Sie gerne über das einfache Verfahren.

Termine für Januar 2016:

Schriftlich:	Samstag, 23.01.2016
Mündlich:	11.01.2016 – 12.03.2016
Anmeldefrist:	01.10.2015 – 31.11.2015

Termine für Mai/Juni 2016 DELF Tous publicts:

Schriftlich:	Samstag, 18.06.2016
Mündlich:	20.05.2016 – 09.07.2016
Anmeldefrist:	15.02.2016 – 15.04.2016

Kosten:

Schüler A1	36,00 Euro
Schüler A2	54,00 Euro
Schüler B1	60,00 Euro
Schüler B2	84,00 Euro

Anmeldung und Information:
Volkshochschule Leer e.V.

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer/ eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Lernziel in diesem Beschreibungen, wie auch in unseren Kursen, ist die Kommunikationsfähigkeit.
Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist.
Im Zweifelfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch!

Kompetente Sprachverwendung	**Niveau C 2**	**Am Ende der Stufe C 2 können Sie:** **Hören** – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen **Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen **Lesen** – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen **Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	Niveau C 1	**Am Ende der Stufe C 1 können Sie:** **Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen **Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken **Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen **Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
Selbstständige Sprachverwendung	**Niveau B 2**	**Am Ende der Stufe B 2 können Sie:** **Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird **Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten **Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen **Schreiben** – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	Niveau B 1	**Am Ende der Stufe B 1 können Sie:** **Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird **Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben **Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen **Schreiben** – persönliche Briefe schreiben
Elementare Sprachverwendung	**Niveau A 2**	**Am Ende der Stufe A 2 können Sie:** **Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen **Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen **Lesen** – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen **Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	Niveau A 1	**Am Ende der Stufe A 1 können Sie:** **Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen **Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen **Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten **Schreiben** – einfache Standardformulare , z. B. im Hotel ausfüllen

Deutsch

2641110
A1 Deutsch als Fremdsprache Eingangsstufe 1
Abendkurs
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Berliner Platz 1 (Neu), Langenscheidt Verlag, ISBN 3126060250
Dieser Kurs führt Interessent/innen aller Nationalitäten ohne Vorkenntnisse kleinschrittig in die deutsche Sprache ein. Sie müssen die lateinische Schrift beherrschen und regelmäßig am Kurs teilnehmen können. Mit weniger als 7 Teilnehmer/innen findet der Kurs nicht statt.

Margaret Dalge
Dienstag / Mittwoch, 08.09.2015 - 09.12.2015, 18.00 - 19.30 Uhr, Unterricht dienstags und mittwochs
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
61,60 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 44 UStd.
Dies ist kein Integrationskurs.
Keine Ermäßigung möglich.

2641112
A1 Deutsch als Fremdsprache Eingangsstufe 3
Abendkurs
Für Anfänger/innen
mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Berliner Platz 1 (Neu), Langenscheidt Verlag, ISBN 3126060250
Fortsetzungskurs vom letzten Semester. Dieser Kurs führt Interessent/innen aller Nationalitäten mit leichten Vorkenntnissen systematisch in die deutsche Sprache ein. Sie müssen die lateinische Schrift beherrschen und regelmäßig am Kurs teilnehmen können. Mit weniger als 7 Teilnehmer/innen findet der Kurs nicht statt.

Gabriele Scheller
Mittwoch, 16.09.2015, 17.45 - 20.00 Uhr, 10 Abende, Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
48,00 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 30 UStd.
Dies ist kein Integrationskurs.
Keine Ermäßigung möglich.

Veranstaltungsportal für Migrant/innen in der Region
In der Veranstaltungsdatenbank finden Sie Termine verschiedener Anbieter aus Ostfriesland und dem nördlichen Emsland, die sich an Zugewanderte richten.
QR-Code scannen für Direktzugriff
www.migranet.de

2641114
A2 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1
Deutschkurs für Polnische Teilnehmer/innen
Für Fortgeschrittene
mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache mit der Dozentin

Margaret Dalge
Montag, 07.09.2015, 18.00 - 20.15 Uhr, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
63,00 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 45 UStd.
Dies ist kein Integrationskurs.
Keine Ermäßigung möglich.

2641127
B2 Deutsch als Fremdsprache - Intensiv Mittelstufe 1
Für selbständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: Berliner Platz 4 Neu,
ISBN: 978-3126060776
Für ausländische Erwachsene aller Nationalitäten mit Sprachkenntnissen auf Zertifikatsniveau B1. Dieser Kurs bietet Ihnen die Fortsetzung des Deutsch Lernens auf dem Niveau B2. Eine abschließende B2 Prüfung ist in Absprache möglich.

Montag, 21.09.2015,
08.30 - 12.45 Uhr,
40 Vormittage
335,00 Euro inkl. Kopiergeld, 200 UStd.

Neu
2641129
B2 Deutsch als Fremdsprache - Intensiv Mittelstufe 2
Für selbständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: Berliner Platz 4 Neu
ISBN: 978-3126060776.
Dieser Kurs bietet durch interessante Themen und Texte Aufgaben und Übungen zu allen Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) und bereitet Sie intensiv auf die Sprachprüfung „Zertifikat Deutsch B2“ vor.

Dozententeam
Montag, 21.09.2015, 08.30 - 12.45 Uhr,
40 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum B
335,00 Euro inkl. Kopiergeld, 200 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

Hinweis:
Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

2641130
B2/C1 Deutsch für Mediziner
Kleingruppe
Lehrmaterial nach Absprache.
Auch wenn ausländische Ärzte nachweislich das Sprachniveau B2/C1 erreicht haben, stellt der berufliche Alltag in der Klinik sprachlich immer wieder eine Herausforderung dar, sei es im Patientengespräch, in der Kommunikation mit Kollegen, beim Verfassen von Arztbriefen oder Patientenberichten. In diesem Kurs erhalten Sie durch konkrete grammatische und kommunikative Übungen Hilfestellung und Anregungen für die sprachlichen Bereiche, die Ihnen noch Schwierigkeiten bereiten.

Dozententeam
Termin auf Anfrage!
186,00 Euro inkl. Kopiergeld, 30 UStd.

2641132
C1 Deutsch als Fremdsprache Oberstufe 1
Für selbständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: nach Absprache
Für Teilnehmer/innen auf B2 Niveau, die einfach weiter lernen möchten. Gezielte Wiederholung und Erweiterung grammatischer Themenbereiche sowie interessante Textarbeit.

Anita Göbel
Mittwoch, 16.09.2015, 18.45 - 21.00 Uhr, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 228
50,40 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 36 UStd.
Dies ist kein Integrationskurs.
Keine Ermäßigung möglich.

2641140
Sprachmittler/in-Treffen - Fortsetzung
Die Treffen innerhalb des Sprachmittler/innen-Netzwerks bei der VHS Leer ermöglichen
- gegenseitiges Kennenlernen
- Erfahrungsaustausch unter Kolleg/innen
- Information über (in- und externe) Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- die gemeinsame Arbeit an einem Fachthema (Vortrag/Übung/Rollenspiel)

Katrin Hauschild, Diplom-Übersetzerin
Montag, 05.10.2015, 17.30 -19.00 Uhr,
Haneburg, Festsaal
Weitere Termine für 2016 werden noch bekanntgegeben.

10 jähriges Jubiläum der Integrationskurse in Leer

Am 20.03.2015 fand bei der Volkshochschule Leer eine Feier zum zehnjährigen Bestehen der Integrationskurse statt. Zur Einstimmung trat die Theatergruppe „Coming from the Shadows“ unter der Leitung von Dr. Norbert Knitsch auf
.

Teilnehmer aus einem Integrationskurs sagen ein Lied, das sie mit der Kursleiterin Margaret Dünsing geübt hatten.

Seit März 2005 haben rund 1.400 Personen an Integrationskursen der VHS Leer teilgenommen. Aktuell laufe der 75. dieser Kurse. Das Programm der Feierstunde hatten Teilnehmende aus den aktuellen Integrationskursen selbst gestaltet.

Die interkulturelle Theatergruppe „Coming from the Shadows“ verwandelte u. a. Standbilder mit wenigen kleinen Änderungen in eine herzliche Szene. Links der Theaterpädagoge Dr. Norbert Knitsch.

„Das Regierungsmotto, Gut leben in Deutschland‘ könnte das Motto der Volkshochschule zum Thema Migration sein“, erklärte die VHS-Leiterin Heike-Maria Pilk bei der Begrüßung. Schließlich legten die zahlreichen Angebote der VHS für Migranten den Grundstein zur Integration vor Ort.

Frau Sibylle Minnert und Asad Alan Brimo berichteten, wie Integration gelingen kann, wenn man aufeinander zugeht.

Einstiegskurse Deutsch als Erstorientierung für Flüchtlinge werden im Landkreis Leer angeboten

Seit Februar 2015 führt die Volkshochschule Leer in ihren Außenstellen im ganzen Landkreis Deutsch-Einstiegskurse für Flüchtlinge durch. Insgesamt sind die Rückmeldungen aus den Deutschkursen sehr positiv.

Pensionierte Lehrer oder VHS Sprachdozenten führen den Unterricht durch. Die in Februar gestarteten Kurse laufen vor den Sommerferien 2015 aus. Neue Kurse starten an den unten genannten Orten ab Herbst 2015.

Deutsch für Flüchtlinge Weener Abschluss12. 05.2015

Bedarf nach den vom Landkreis Leer finanziell unterstützten Kursen besteht nach wie vor, Interessierte können sich bei der Projektleitung Frau Doris Freund (VHS Leer) oder bei Frau Anna Blazejewska-Kuhn (Integrationsbeauftragte des LK Leer) melden. Weitere Auskünfte erteilt die VHS telefonisch unter 0491 92 99 2-0.

Landkreis Leer

Alle Kurse werden vom Landkreis Leer gefördert.

VHS Leer	Kursort
Leer (info@vhs-leer.de)	Mehrgenerationenhaus, Leer
VHS Außenstellen	**Kursort**
Bunde (bunde@vhs-leer.de)	Jugendzentrum
Hesel (hesel@vhs-leer.de)	Villa Popken
Jümme (juemme@vhs-leer.de)	Die „Arche“ in Detern, Dorfgemeinschaftshaus in Filsum
Moormerland (moormerland@vhs-leer.de)	Heimathuus, Oldersum
Ostrhauderfehn (ostrhauderfehn@vhs-leer.de)	„Moin“ und Elterncafé
Rhauderfehn (rhauderfehn@vhs-leer.de)	Jugendcafé, Untenende
Uplengen (uplengen@vhs-leer.de	St. Martinshaus, Oberschule Uplengen, Remels
Weener (weener@vhs-leer.de)	Haus der Vereine, Beningaweg
Westoverledingen (westoverledingen@vhs-leer.de)	Haus Wohltat, Ihrhove

The Leer Adult Education Centre (Volkshochschule) offers the following German courses:

- German courses, levels A1 to C2
- Courses with different learning speeds (standard and slow) and at different times (in the morning, in the afternoon and in the evening)
- Integration courses subsidized by the Federal Office for Migration and Refugees (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge BAMF)
- Literacy courses

In some cases, all or part of the course fees can be taken over by BAMF:

- ✓ fee per module: 254,00 Euro
- ✓ with admission: 120,00 Euro
- ✓ with cost exemption: 0,00 Euro

Integration courses offered:

1. Full-time courses in the morning with 25 lessons (45 min. each) a week, held from Monday through Friday
2. Part-time courses in the morning e.g. integration courses with literacy training, women's courses, with 16 lessons a week, held on 4 days

You can register for a German course only after being advised by us and taking an assessment test.

Please bring with you:

- your passport and
- if applicable, your certificate of eligibility (Berechtigungsschein) and
- a confirmation that you are entitled to unemployment benefits. (ALG-II-Bescheid)

For further information, please visit our website: www.vhs-leer.de or use our counsulting service:

Consultant:
Mrs. Ursula Behrends,
VHS Leer, Haneburgallee 8
26789 Leer
Telephone: 0491 92992-31
Monday: 14.00 – 16.00
Tuesday: 08.30 – 11.30

Integrationskurse

Integrationskurse

Ein Integrationskurs umfasst einen Sprachkurs von 600 oder 900 Unterrichtsstunden sowie einen Orientierungskurs von 60 Stunden; insgesamt 660/960 UStd.
Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) fördert diese Sprachkurse:

- Neuzuwanderer/innen erhalten hierfür von der Ausländerbehörde einen Berechtigungsschein
- wer schon länger als drei Jahre in Deutschland lebt oder EU-Bürger/in ist, kann beim BAMF einen Antrag auf Kurszulassung stellen
- beim Antrag sind wir während unserer Beratungszeiten gerne behilflich (Montags, Mittwochs und Freitags von 09.00 - 12.00 Uhr)

Beratung:

Für die Teilnahme an einem Integrationskurs wird eine vorherige Beratung vorausgesetzt. Beratungszeiten sind montags 14.00 bis 16.00 Uhr und dienstags von 08.30 bis 11.30 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung.

Ihre Ansprechpartnerin ist Ursula Behrends, Telefonnummer 0491 92992-31.

Aufgliederung der Sprachkurse

Basissprachkurs			Aufbausprachkurs			Orientierungskurs
100 UE Modul 1 A1	100 UE Modul 2 A1	100 UE Modul 3 A2	100 UE Modul 4 A2	100 UE Modul 5 B1	100 UE Modul 6 B1	60 UE Modul 7
Ziel: Erreichung des Sprachniveaus A1 und A2			**Ziel:** Erreichung des Sprachniveaus A2/B1 - Skalierter Abschlusstest Deutsch-Test für Zuwanderer			**Ziel:** Orientierungstest

Je nach Kenntnisstand können Sie in die Kursabschnitte einsteigen.

Vollzeitkurse

Ein Vollzeitkurs umfasst 25 UStd. pro Woche, der Unterricht findet täglich von 08.30 bis 12.45 Uhr statt. Der Beginn eines neuen Sprachkurses richtet sich nach dem Anmeldestand. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ist ein Quereinstieg in laufende Kurse möglich. Nach einem Einstufungstest wird das passende Modul für Sie festgelegt.

© Hilde Vogtländer / PIXELIO

ESF-BAMF - Programm

Die berufsbezogene Deutschförderung des ESF-BAMF-Programms verbindet Deutschunterricht, berufliche Qualifizierung und Praktikum effektiv miteinander. Für die Förderperiode 2015-2017 hat die EU das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) mit der Durchführung des nationalen ESF-Programmteils „Qualifikation und Weiterbildung für Personen mit Migrationshintergrund durch berufsbezogene Maßnahmen, insbesondere berufsbezogene Sprachkurse und Praktika“ beauftragt.
Die VHS Leer führt im Rahmen einer Trägerkooperation bestehend aus: KVHS Norden, KVHS Aurich, VHS Emden und dem Emder-Schulungszentrum ab 2015 Kurse zu diesem ESF-BAMF Programm durch.

Was ist berufsbezogene Sprachförderung?

Berufsbezogene Sprachförderung ist ein Kursangebot für alle Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen wollen. Die Kurse werden vom Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) organisiert.
Deswegen wird die berufsbezogene Sprachförderung auch als „ESF-BAMF-Programm“ bezeichnet.

Welches Ziel hat die berufsbezogene Sprachförderung?

Nach einem Kurs sollen Sie sprachlich und fachlich so gut qualifiziert sein, dass Sie leichter eine Stelle auf dem Arbeitsmarkt finden. Ein Kurs hat 730 Unterrichtsstunden und dauert sechs Monate zuzüglich Ferienzeiten.

Wer kann teilnehmen?

Das ESF-BAMF-Programm richtet sich an alle Personen mit Migrationshintergrund, die dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen. Das sind hauptsächlich Personen, die Leistungen nach den Sozialgesetzbüchern II (Arbeitslosengeld II) oder III (Arbeitslosengeld I) erhalten.
Einen Migrationshintergrund haben Sie, wenn Sie selbst, mindestens ein Elternteil oder Ihre Großeltern nach Deutschland eingewandert sind. Dabei spielt Ihre Staatsangehörigkeit keine Rolle.

Kosten

Die Kosten des Kurses werden aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) getragen. Für Sie ist die Teilnahme kostenlos. Kurstermine sehen Sie aktuell unter www.migranet.de

Sprachdozent/in

Sie sind Muttersprachler oder können Ihre fachlichen Kompetenzen nachweisen? Sie haben Verständnis von teilnehmerorientierter Erwachsenenpädagogik und verfügen über didaktisch-methodische Kompetenzen? Sie trauen sich zu, mit heterogenen Teilnehmergruppen zu arbeiten? Sie haben Interesse daran, sich in der Erwachsenenbildung weiterzubilden?

Werden Sie Sprachdozent/in an der Volkshochschule Leer!

Weitere Informatonen:
Hrund Eysteinsdóttir,
Telefon: 0491 92992-21
E-Mail: eysteinsdottir@vhs-leer.de

Bildungsprämie

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

Zuschüsse vom Staat für berufliche Weiterbildung Sie wollen sich kostengünstig weiterbilden?

Da haben wir einen Tipp:
Die Voraussetzungen für einen Zuschuss in Form der Bildungsprämie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung haben sich seit dem 01.07.2014 im Vergleich zu den letzten Jahren geändert.

Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und zum Zeitpunkt der Gutscheinausgabe das 25. Lebensjahr vollendet haben, können nach wie vor eine Zuwendung von 50% der Kursgebühren bis zu maximal 500,00 Euro erhalten. Sie müssen mindestens die gleiche Summe selber aufbringen und das zu versteuernde Jahreseinkommen darf nicht über 20.000,00 Euro (40.000,00 Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegen.

Außerdem ist ab dem 01.07.2014 auch neu, dass die Weiterbildungsmaßnahmen, die über die Bildungsprämie gefördert werden sollen, maximal 1.000 Euro kosten dürfen und dass Prüfungen als eigenständige, einzeln ausgewiesene Leistung nicht mehr gefördert werden– eine Ausnahme bilden die externen Prüfungen.

Vereinbaren Sie telefonisch unter
0491 92 99 2-29 einen Beratungstermin.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite
www.bildungspraemie.info

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen Einbürgerungsbewerber/innen einen Test von 60 Minuten ablegen, um einen deutschen Pass erhalten zu können.
Dieser Test besteht aus 33 Fragen über staatsbürgerliches Grundwissen sowie über die Werte und Grundsätze der Verfassung. Um den Test zu bestehen, müssen mind. 17 Fragen richtig angekreuzt sein.
Bei der schriftlichen Anmeldung fällt eine Gebühr von 25,00 Euro an und am Prüfungstag muss ein Ausweis oder ein Reisepass zur Identifikation vor der Prüfung vorgelegt werden.
Vorbereitungskurse:
werden auf Anfrage angeboten

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
25,00 Euro

Für 5,00 Euro erhalten Sie in der VHS Geschäftsstelle 3 Hefte zu Vorbereitung.
Bitte mitbringen: Pass oder Ausweis mit Lichtbild

2941105
Einbürgerungstest
Samstag, 19.09.2015, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.08.2015.

2941106
Einbürgerungstest
Samstag, 05.12.2015, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.11.2015.

2941107
Einbürgerungstest
Samstag, 13.02.2016, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.01.2016.

2941108
Einbürgerungstest
Samstag, 16.04.2016, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.03.2016.

2941109
Einbürgerungstest
Samstag, 18.06.2016, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.05.2016.

2941101
Einbürgerungstest
Samstag, 17.09.2016, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.08.2016.

2941102
Einbürgerungstest
Samstag, 03.12.2016, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.11.2016.

Plattdeutsch

2641931
Plattdeutsch zum Kennenlernen am Abend
Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er ist vielmehr für Interessent/innen gedacht, die gerne ein bisschen Plattdeutsch verstehen, lesen und sprechen möchten.

Friederike Broszeit
Montag, 07.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
50,00 Euro + 3,00 Euro Kopiergeld, 20 UStd.

2641936
Plattdeutsch Aufbaukurs am Abend
Dieser Fortsetzungskurs ist für Interessent/innen, die vor kurzer oder längerer Zeit einen Plattdeutschkurs besucht oder auf anderem Wege Grundkenntnisse erworben haben.

Friederike Broszeit
Montag, 07.09.2015, 19.45 - 21.15 Uhr,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
50,00 Euro + 3,00 Euro Kopiergeld, 20 UStd.

2641938
Plattdüütsk proten
„Plattdüütsk - verstehen kann ich das, aber sprechen nicht." „Um Platt zu sprechen und zu lernen, fehlen mir die Gelegenheiten und die passenden Partner." - Kennen Sie diese Situationen?
Der Plattdeutschkurs soll allen Interessierten dazu dienen, sich mit der plattdeutschen Sprache auseinanderzusetzen und ihnen die Angst zu nehmen, eigene Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren und im Alltag anzuwenden.Wir werden gemeinsam typische Formulierungen und Floskeln zu verschiedenen Alltagssituationen erarbeiten und so Ihren plattdeutschen Wortschatz aufbauen und erweitern. Dies soll Ihnen helfen, das Plattdeutsche im Alltag und bei den verschiedensten Gelegenheiten zu gebrauchen.

Imke Schulte
Montag, 07.09.2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
5 Abende
Haneburg, Saal I
25,00 Euro + 3,00 Euro Kopiergeld,
10 UStd.

Hinweis:
Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

2641940 Neu
Plattdüütsk Schrieven för Plattdüütskbeupdraggten un anner Interesseerten
OSTFRIESISCHE LANDSCHAFT
in Kooperation mit der Ostfriesischen Landschaft, Plattdeutschbüro
Disse Kurs is för all, de Plattdüütsk schrieven lehren of de oostfreeske Schrievregels maal weer uphalen muchen. An de Begünn mag Plattdüütsk schrieven för de een of anner en bietje frömd laten, denn Plattdüütsk hett sien egen Regels, de van dat Hoogdüütske ofwieken. Man na un na erkennt man in de Schrievwies de Egenheiden van de plattdüütske Spraak. Dat is leep interessant un föhrt to mennig Gespreck over dat oostfreeske Platt un wo sük dat upstünds wannelt. Praktiske Upgaven könen na de Wünsken van de Deelnehmers utricht worden. Mutten Ji en Urkunn upsetten of muchen Ji geern weten, waar man bi en plattdüütske Amtstext up kieken mutt? Of geiht dat um Jo Webbstee, en Schölerbladdje of anner druckt Wark? De Kursspraak is Plattdüütsk.

Leid van de Kurs: Cornelia Nath
Begünn: Dönnerdag, 10.09.2015,
14.30 - 18.00 Uhr, 6 Namiddagen
Haneburg, Saal I
74,50 Euro inkl. Kopiergeld, 24 UStd.

Englisch

2642101 Neu
A1 Englisch - Der leichte Einstieg Eingangsstufe 1
English is easy!
Für Anfänger/innen ohne oder mit verschütteten Grundkenntnissen (schonendes Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch), Lehrbuch: Easy English A1 Band 1, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-06-520805-5
Wir beginnen einen neuen Anfänger/innen Kurs mit einem Lehrwerk, das den (Wieder-) Einstieg in die englische Sprache leicht macht und viel praktisches Material CD, DVD und extra Vokabelverzeichnis bietet.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 10.09.2015, 08.10 - 09.40 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642102
A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 2
Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen (normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch und Englisch), Lehrbuch: Easy English A1, Band 2, ISBN 978-3-06-520807-9
Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester und für alle, die geringe Englischvorkenntnisse besitzen. Hier wird insbesondere das Sprechen gefördert, denn die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar.
Das Gelernte können Kursteilnehmer/innen sofort auf Reisen und im Alltag verwenden. Interessante Themen und Informationen zur Landeskunde werden natürlich auch in der Gruppe besprochen.

Sonia Shaheen
Donnerstag, 10.09.2015, 10.45 - 12.15 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

Regelung für Sprachkurse in Kleingruppen
Unsere Kurse finden statt, wenn mindestens 7 Teilnehmende angemeldet sind. Um Ihnen aber bei Unterschreitung dieser Teilnehmerzahl trotzdem die Durchführung zu gewährleisten, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung für Kleingruppen an.
Am 1. Kursabend besprechen wir das mit Ihnen ab, eventuell auch vorab telefonisch.
Die erhöhten Kursgebühren können Sie hier ablesen:

Anzahl der Teilnehmer/innen	7	6	5
Kosten pro UStd.	2,50 Euro pro UStd.	3,20 Euro pro UStd.	3,90 Euro pro UStd.

2642103
A1 English for your trip abroad
Vormittagskurs
In diesem Kurs „Englisch für die Reise“ werden Grundsituationen zielsprachlich behandelt, die bei einer Reise in ein englischsprachiges Land zu bewältigen sind. Dazu gehören folgende Themen: am Flughafen / at the airport, am Bahnhof / at the station, im Restaurant / in a restaurant, im Geschäft / in a shop, sich vorstellen / to introduce oneself, sein Herkunftsland beschreiben / to describe your country usw. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Karl Frerichs
Mittwoch, 09.09.2015, 08.45 - 10.15 Uhr,
7 Vormittage
Haneburg, Sitzungsraum
35,00 Euro, 14 UStd.

2642104
A2 Englisch - der engagierte (Wieder-)Einstieg Grundstufe 1
Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen (normales Lerntempo, Erklärungen überwiegend auf Deutsch) Lehrbuch: Key A1, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-06-020102-0 (wird beendet) Neues Lehrbuch: Fairway A2, Klett-Verlag, ISBN-Nr. 3-12-501497-8, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD
Wir setzen den Kurs fort und beginnen mit Fairway 2, das einen leichten (Wieder-) Zugang zur Weltsprache Englisch bietet. Schwerpunkt ist praktisches Englisch für private und berufliche Zwecke.

Gerald Merseburg
Dienstag, 08.09.2015, 09.45 - 11.15 Uhr,
15 Vormittage, Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642105
A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 2
Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen (normales Lerntempo, Kurssprache Englisch) Lehrbuch: Easy English A2, Band 2, ISBN 978-3-06-520817-8
Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester und für alle, die erweiterte Englischvorkenntnisse besitzen. Hier wird insbesondere das Sprechen gefördert, denn die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar. Das Gelernte können Kursteilnehmer/innen sofort auf Reisen und im Alltag verwenden. Interessante Themen und Informationen zur Landeskunde werden natürlich auch in der Gruppe besprochen.

Sonia Shaheen
Donnerstag, 10.09.2015, 09.00 - 10.30 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

2642106
A2 English is (so) easy! Grundstufe 2
Für Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen (langsames Lerntempo, Erklärungen überwiegend auf Deutsch), Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-06-520815-4 (wird beendet), Neues Lehrbuch: Easy English A2.2, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-06-520817-8
Das in größerer Schrift sehr leserfreundlich gestaltete Kursbuch mit CDs, DVD und Aussprachtrainer bietet reichhaltige Übungen für Small-talk, Reise und Alltagssituationen. Wiedereinstieg und gute Lernfortschritte leichtgemacht!

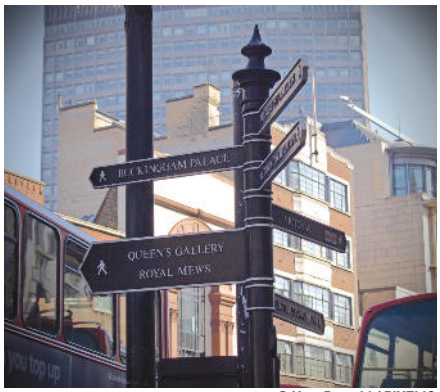
Gerald Merseburg
Dienstag, 08.09.2015, 08.10 - 09.40 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642108
A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 4
Für Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen (normales Lerntempo, Erklärungen überwiegend auf Englisch) Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag, ISBN-Nr. 978-3-06-0200986
Wir setzen den Kurs mit unserem Lehrbuch fort, das praktisches Englisch für private und berufliche Zwecke vermittelt.
Interessierte, die leicht wieder in die englische Sprache hineinkommen wollen, können hier einen guten Wiedereinstieg finden.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 10.09.2015, 11.20 - 12.50 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

Finden Sie mit uns den passenden Sprachkurs
Individuelle Einstufungsberatung
Nutzen Sie unsere kostenlose Einstufungsberatung. Entweder persönlich nach vereinbarten Terminen, telefonisch unter der Nummer 0491-92 992 21 oder mit einer Mail an eysteinsdottir@vhs-leer.de.

Einstufungstest – Online:
Unter www.vhs-leer.de finden Sie unter Service/Sprachberatung / Sprachtest zur Selbsteinschätzung einen Sprachtest.



© Uwe Duwald / PIXELIO

2642109
A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 4
Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen (langsames Lerntempo, Kurssprache überwiegend Englisch), Lehrbuch: Fairway A2, genauere Angaben bei Kursbeginn, bitte erst nach Rücksprache mit der Dozentin kaufen.
Dieser Kurs dient dazu, alltäglichen Situationen in der englischen Sprache zu begegnen. Denn gerade sie sind es, welche Herausforderungen darstellen. Diejenigen, welche vorhandene Kenntnisse auffrischen bzw. erweitern möchten, haben die Gelegenheit, dieses bei langsamem Tempo durch einen lebendigen Umgang mit der Sprache zu erreichen und dabei eventuelle Hemmschwellen abzubauen. Um Teilnehmer/innen auf reale Begegnungen vorzubereiten, ist die Kurssprache überwiegend Englisch. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Christine Herdemertens
Dienstag, 08.09.2015, 09.00 - 10.30 Uhr,
12 Vormittage
Haneburg, Sitzungsraum
60,00 Euro, 24 UStd.

2642116
B1 Englisch am Vormittag
Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen (langsames Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch) Lehrbuch: Fairway 2, Klett-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-501461-9 (wird beendet), Neues Lehrbuch: Fairway B1 (Fairway 3), Klett-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-501498-5
Wir setzen den Kurs fort und beginnen mit Fairway 3. Das Kursbuch bietet einen guten Zugang zur Weltsprache mit vielen Sprechanlässen zur Partner- und Gruppenarbeit, sowie 2 CDs, mit denen Sie auch zu Hause Texte und Aussprache üben und Checks, mit denen Sie Ihre Fortschritte selbst kontrollieren können.

Gerald Merseburg
Dienstag, 08.09.2015, 11.20 - 12.50 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642118
B1 Englisch - der solide Fortschritt Mittelstufe 1

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Kenntnissen (langsames Lerntempo, Erklärungen überwiegend in Deutsch)
Lehrbuch: English for Life, Intermediate, Oxford

Mit dem sehr klar strukturierten praktisch ausgerichteten Lehrwerk gehen wir weitere Schritte in der englischen Sprache, um uns gut verständigen zu können. Hierbei hilft das angeschlossene Workbook. Neue Interessierte mit guten Vorkenntnissen können gerade jetzt leicht mit einsteigen.

Gerald Merseburg
Freitag, 11.09.2015, 08.15 - 09.45 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642119
B1 Englisch - Best Agers progress Mittelstufe 3

Für selbstständige Sprachanwender/innen und Wiedereinsteiger/innen (normales Lerntempo, Kurssprache Englisch)
Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ISBN-Nr. 978-3-06-020100-6

Wir arbeiten weiter mit einem Lehrwerk, das neben dem Lehrbuch 2 CDs und ein gesondertes Vokabelverzeichnis bietet. Vielfältige Themen vertiefen die praktischen Englischkenntnisse für private sowie berufliche Zwecke. Wer 4-5 Jahre Englisch gehabt hat, kann leicht wieder einsteigen.
Come and enjoy lively discussions in English.

Gerald Merseburg
Freitag, 11.09.2015, 11.25 - 12.55 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

© Andrea Damm / PIXELIO

2642122
B1 Englisch am Vormittag Mittelstufe 4

Für selbstständige Sprachanwender/innen (normales Lerntempo, Kurssprache Englisch)
Lehrbuch: English Network Plus, ISBN-Nr. 3-526-51301-5 (bitte erst nach Rücksprache mit der Dozentin kaufen)

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Englischkenntnisse bei normalem Tempo vertiefen und mehr Sicherheit in alltäglichen Situationen erlangen möchten. Die Kurssprache ist Englisch, um möglichst authentische Gesprächssituationen herzustellen und Teilnehmer/innen zu motivieren, die vorhandenen Kenntnisse anzuwenden bzw. Schwierigkeiten geschickt zu umgehen. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Christine Herdemertens
Mittwoch, 09.09.2015, 09.00 - 10.30 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642124
B2 - C1 English Conversation in the morning

Für selbstständige Sprachanwender/innen (Kurssprache Englisch)
Lehrmaterial: "World and Press"

We'll take "World and Press" (it will be provided for all participants) and discuss current topics in society, politics and science. Many words and translations are given. So, it's possible to enjoy lively discussions only in English. Why not come, try and join our small group?

Gerald Merseburg
Donnerstag, 10.09.2015, 09.45 - 11.15 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642126
B2 - C1 English Conversation in the morning

Für selbstständige Sprachanwender/innen (Kurssprache Englisch)
Lehrmaterial: „Spotlight" das aktuelle Sprachlernmagazin (jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben)

In our round we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Some texts in the magazine are on a medium level, other a bit more difficult. But English-German translations are given and also many useful hints. So come and join our small group.

Gerald Merseburg
Freitag, 11.09.2015, 09.50 - 11.20 Uhr,
15 Vormittage, Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

Neu

2642130
A1 Englisch am Nachmittag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch und Englisch)
Lehrbuch: Easy English A1, Band 1, ISBN 978-3-06-520805-5

Wir starten einen neuen Anfänger/innenkurs mit einem brandneuen Lehrwerk, das den Einstieg leicht macht, schnell zu Lernerfolgen führt und die Lernenden ernst nimmt. Dieser Kurs ist für Erwachsene geeignet, die wenig oder kaum Englischvorkenntnisse besitzen. Hier wird insbesondere das Sprechen gefördert, denn die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar. Das Gelernte können Kursteilnehmer/innen sofort auf Reisen und im Alltag verwenden. Interessante Themen und Informationen zur Landeskunde werden natürlich auch in der Gruppe besprochen.

Sonia Shaheen
Dienstag, 08.09.2015, 15.00 - 16.30 Uhr,
15 Nachmittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

Abendkurse

2642134
A1 Englisch am Start Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Langenscheidt bei Klett, ISBN 978-3-12-606585-6
(Bitte kaufen Sie sich das Buch erst nach der ersten Unterrichtsstunde)

„Starten Sie durch" und seien auch Sie dabei - beim gemeinsamen Einstieg in die englische Sprache! Er lohnt sich auf jeden Fall, da diese Weltsprache uns überall begegnet - sei es in den Medien, auf Reisen oder bei der Arbeit. In Partner- und Gruppenaktivitäten und unterstützt von einem motivierenden Buch mit 3 CD's und Übungen (mit Lösungen) für zu Hause lernen Sie, sich in einfachen Gesprächen rund um das tägliche Leben erfolgreich zu verständigen.

Gerhild Wagner
Donnerstag, 17.09.2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
60,00 Euro, 24 UStd.

Einstufungstest Online
Nutzen Sie die kostenlose Einstufungsberatung im Internet.
Auf www.vhs-leer.de finden Sie unter Service / Sprachberatung / Sprachtest zur Selbsteinschätzung einen Sprachtest.

2642135
Neu
A1 Easy English am Abend Eingangsstufe 2
Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Easy English 1.2 Kursbuch, Cornelsen-Verlag
Wir lernen praktisches Englisch, das hilft, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Der Kurs ist die Fortsetzung des Bildungsurlaubes Englisch A1 aus Juni 2015. Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

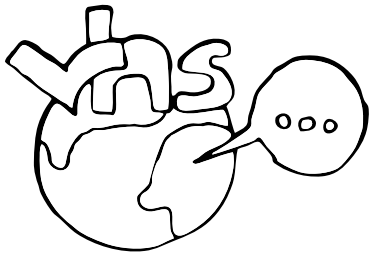
Gerald Merseburg
Dienstag, 08.09.2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Abende
Haneburg, Sitzungsraum
75,00 Euro, 30 UStd.

2642138
A2 Englisch am Start Grundstufe 1
„See you!“ - Für Fortgeschrittene
mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
“More English for me? Oh yes, please!” Bauen Sie auf Ihren ersten Englischkenntnissen in alltäglichen Redewendungen und Situationen auf! Worauf Sie sich freuen dürfen: Interessante Geschichten und Gespräche in englischer Sprache (zum Lesen, Anhören und Sprechen) motivierende Gruppen- und Partnerübungen, Gleichgesinnte - und Ihr ganz persönlicher Erfolg: See you !

Gerhild Wagner
Montag, 14.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
60,00 Euro, 24 UStd.

BU = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.



264213
A1 Englisch Eingangsstufe 3
„Hello again!“
Für Anfänger/innen
mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Die ersten Schritte in der englischen Sprache sind getan - hier geht es für uns weiter: In anregenden Stunden und mit einem lebensnahen Buch lernen Sie, sich in einfachen Gesprächen rund um das tägliche Leben erfolgreich zu verständigen. See you!

Gerhild Wagner
Mittwoch, 16.09.2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
60,00 Euro, 24 UStd.

2642144
A2 Refresher English - That’s refreshing!
Für Wiedereinsteiger/innen
mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: English Network Refresher A2, ISBN: 978-3-12-606564-1
(Bitte kaufen Sie sich das Buch erst nach der ersten Unterrichtsstunde)
Sie haben Englisch einmal gelernt, aber seitdem kaum mehr gebraucht, und heute finden Sie, dass Ihnen „ein paar Grundlagen“ und „die Sprachpraxis“ fehlen? Dann ist dies Ihr Kurs: Mit einem lebensnahen Buch (inklusive CD und Übungsmaterial) - in anregenden Unterrichtstunden - können Sie gemeinsam mit anderen erleben, wie Sie Sicherheit gewinnen und persönliche Erfahrungen im sicheren Umgang mit der Sprache sammeln: That‘s refreshing!

Gerhild Wagner
Mittwoch, 16.09.2015, 20.00 - 21.30 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
60,00 Euro, 24 UStd.

BU
161 2642146
A2 Englisch-Kompakt
Für Fortgeschrittene
mit leichten Grundkenntnissen
(2 - 3 Jahre Schulenglisch)
Nicht für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett- Verlag, ISBN 978-3-12-501470-1 (23,99 Euro)
Der intensive Wiedereinstieg in die englische Sprache für berufliche und private Zwecke. Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen. Das Wochenseminar kann auch von Interessent/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Gerald Merseburg
Montag - Freitag, 13.06.2016 -
17.06.2016, 08.15 - 16.15 Uhr, 5 Tage
Haneburg, Foyer
144,00 Euro, 40 UStd.
Anmeldeschluss: 13.05.2016.

BU
161 2642139
A1 Englisch-Kompakt
Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen und Wiedereinstieger/innen
Lehrbuch: First Choice A1 Fast, Cornelsen Verlag,
ISBN-Nr.: 978-3-464-01937-5
Das Lehrbuch sollte zu Kursbeginn vorliegen.
Der intensive (Wieder-) Einstieg von Anfang an in die englische Sprache für berufliche und private Zwecke. Für Teilnehmer/innen mit keinen bzw. sehr verschütteten Grundkenntnissen. Das Wochenseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Gerald Merseburg
Montag - Freitag, 06.06.2016 -
10.06.2016, 08.15 - 16.15 Uhr, 5 Tage
Haneburg, Foyer
144,00 Euro, 40 UStd.
Anmeldeschluss: 06.05.2016

WILLKOMMEN – BIENVENU – WELCOME -
Nur ein Wort in der eigenen Muttersprache – gleich drei, die wir (alle) verstehen : Wie selbstverständlich (und freundlich) uns doch unsere heutige Welt zum Spracherwerb einlädt!
Ich selbst bin dieser Einladung schon immer gern gefolgt – über Schule und Studium, teils in Frankreich – heute mit Freunden in deren jeweiligen Heimat-Ländern.
Sprachkurse an der VHS leite ich seit 15 Jahren und auf unterschiedlichen Niveaustufen. Ich mag die Begegnung mit den Menschen, die von sich aus “Kurs auf die Sprache” nehmen - mit Interessierten, die für sich Neuland betreten oder ihre Sprachkenntnisse erweitern, die Wissen und Fertigkeiten (und sich selbst) miteinander verbinden und vernetzen.
Mich freut es immer wieder zu sehen, wie ‚Herausforderung‘ und ‚Überwindung‘ - das Erbe jeder Lernerfahrung – sich im Kontakt mit Sprache und anderen Menschen unversehens in Begeisterung über die neuen Fähigkeiten, den eigenen, persönlichen Weg verwandelt:

Gerhild Wagner

Das ist die pure Freude am Lernen (und Lehren): Erleben Sie es selbst!

© Peter Heinrich / PIXELIO

2642145
A2/B1 Conversation
"Learning by doing"
Grundstufe (bis Mittelstufe)
„Learning by doing" - Ob Sie selbst Ihre Fähigkeiten in Englisch geringer oder auch höher einschätzen: Sie möchten gern das schon einmal Gelernte dieser Weltsprache (wieder) für sich nutzen.
Über Themen reden, die Sie beschäftigen und interessieren, unterstützt von anregendem Material zum Lesen und Hören: Dabei können Sie erleben, wie Sie Hemmungen hinter sich lassen und Ihre eigenen Fähigkeiten des Ausdrucks und Verstehens vertiefen und erweitern: Come and join in!

Gerhild Wagner
Donnerstag, 17.09.2015, 20.00 - 21.30 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
60,00 Euro, 24 UStd.

2642148
B1 Easy English am Abend
Für Fortgeschrittene
mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Easy English Kursbuch B1.1
(mit CD, DVD und Aussprachetrainer CD),
Cornelsen-Verlag,
ISBN-Nr. 978-3-06-520819-2
Wir lernen praktisches Englisch, das hilft, in alltäglichen Situationen klarzukommen. Zugleich erfahren wir anhand einer DVD mehr über Land und Leute.

Gerald Merseburg
Montag, 07.09.2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Abende
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642149
B2 Conversation
Can I Have a Word with You?
Grundstufe (bis Mittelstufe)
The focus of a conversation course is primarily on oral communication and fluency. While talking about latest news and other interesting topics, you will improve your listening and speaking skills in a relaxed, supportive atmosphere giving you the confidence you need to express yourself in English. Although lively conversation and discussion are the main aims of this course, content-based vocabulary and grammar will be covered to help you improve your speaking skills.

Christine Herdemertens
Montag, 07.09.2015, 19.00 - 20.30 Uhr,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 239
75,00 Euro + 4,00 Euro Kopiergeld, 30 UStd.

BU

2642151
B1 Englisch-Kompakt
Bildungsurlaub
Nicht für Anfänger/innen
ohne Vorkenntnisse geeignet!
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Der intensive Wiedereinstieg in die englische Sprache für berufliche und private Zwecke. Für Teilnehmer/innen mit mindestens 3 - 4 Jahren (Schul-) Englisch.
Das Wochenseminar kann auch von Interessent/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Gerald Merseburg
Montag - Freitag, 25.01. - 29.01.2016,
08.15 - 16.15 Uhr, 5 Tage
Haneburg, Foyer
144,00 Euro, 40 UStd.
Anmeldeschluss: 21.12.2015.

2642200
B2 Business English "Vantage"
Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: nach Absprache
Dieser Intensivkurs richtet sich an Lernende, die die Cambridge BEC-Prüfung (Business English Certificate) auf dem Niveau B2 ablegen wollen. Mit diesem Zertifikat erwerben Sie eine international anerkannte Qualifikation, die nachweist, dass Sie über angemessene Englischkenntnisse verfügen und diese sowohl im Arbeitsleben als auch fürs Studium anwenden können. Am Ende besteht die Möglichkeit, das Zertifikat in der VHS Oldenburg voraussichtlich im März 2016, abzulegen.
Die Prüfungsgebühr (zurzeit 162,00 Euro + 15,00 Euro) ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Michael Mesch,
Sprachtrainer und native speaker (GB/AUS)
Dienstag, 08.09.2015 - 23.02.2016,
19.00 - 21.30 Uhr,
Unterricht: dienstags und donnerstags
Haneburg, Saal IV
407,00 Euro/ab 9 Teilnehmer/innen 317,00 Euro + Prüfungsgebühr, 114 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

Bildungsprämie

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

Individuelle Förderung
für Berufstätige, auch
für Selbstständige, Geringverdiener etc.
Kontakt und Information siehe Seite 24 oder VHS Leer, Geschäftsstelle.

Französisch

2643104
A2 Französisch mit Muße am Vormittag Grundstufe 2
Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger /innen mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekanntgegeben
Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die mit Charme und moderatem Tempo die französische Sprache erlernen bzw. ihre einmal erworbenen Kenntnisse auffrischen möchten. Neben dem Erlernen des Französischen erfahren die Teilnehmer/innen nicht nur Interessantes über Land und Leute, sondern sie erhalten auch das notwendige „Rüstzeug“, um bei einem Aufenthalt in Frankreich verschiedene Situationen des Alltags zu meistern.

Christine Herdemertens
Dienstag, 08.09.2015, 10.35 - 12.05 Uhr,
15 Vormittage, Haneburg, Sitzungsraum
75,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

2643105
A1 Französisch Eingangsstufe 2
Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages 1, A1, Klett Verlag
ISBN: 3-12-529276-5, ab Lektion 4
Dieser Kurs führt Sie auf unterhaltsame Weise in die französische Sprache ein. Wir setzen die im Frühjahr begonnene Arbeit fort und Sie erwerben das sprachliche Rüstzeug für die Verständigung im Alltag. Neueinsteiger/innen mit ersten Französischkenntnissen sind herzlich willkommen.

Katrin Hauschild
Mittwoch, 16.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende, Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
50,00 Euro, 20 UStd.

2643106
A2 Französisch: Bienvenu
Für Fortgeschrittene
mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Sie haben einmal Französisch gelernt - und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen und erweitern - dabei der Sprache und einem Land, seiner Kultur und seinen Menschen (wieder) näher kommen: Soyez le BIENVENU!

Gerhild Wagner
Montag, 14.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
60,00 Euro, 24 UStd.

2643108
B1-B2 Lecture et conversation
Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lektüre bitte erst nach Kursbeginn bestellen
Vous aimez la littérature française contemporaine? Vous aimeriez pratiquer et approfondir vos connaissances? Si c’est le cas, vous êtes invités à me joindre.
Le livre que j’aimerais lire et dont je voudrais parler avec vous est le suivant:
«La petite fille de Monsieur Linh» de Philippe Claudel
Alors, à bientôt!

Christine Herdemertens
Dienstag, 15.09.2015, 17.30 - 19.00 Uhr,
10 Abende
Haneburg, Saal I
50,00 Euro, 20 UStd.

Italienisch

2644102
A1 Italienisch am Vormittag Eingangsstufe 2
Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro, Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 4, ISBN 3-12-525580-5

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 09.09.2015, 10.45 - 12.15 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2644103
A1 Italienisch am Vormittag Eingangsstufe 3
Für Anfänger/innen
mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro, Klett Verlag,
Band 1, ab Lektion 12, ISBN 3-12-525580-5

Daniela Carmela Di Carlo
Freitag, 11.09.2015, 10.45 - 12.15 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

2644104
A2 Italienisch am Vormittag Grundstufe 4
Für Fortgeschrittene
mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Allegro, Klett Verlag, Band 2, ab Lektion 9, ISBN 3-12-525582-1

Daniela Carmela Di Carlo
Freitag, 11.09.2015, 09.00 - 10.30 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

2644106
Italienisch am Wochenende zum Kennenlernen
Lehrbuch: Viva le vacanze!:
Italienisch für den Urlaub,
Hueber Verlag, ISBN 978-3192072437
Dieser Kurs ist für alle, die in kurzer Zeit die Redemittel für Situationen im Urlaub oder beim Kurzbesuch in Italien erlernen wollen. Nebenbei erfahren Sie viel über Land und Leute.

Daniela Carmela Di Carlo
Freitag, 02.10.2015, 18.00 - 20.30 Uhr
Samstag, 03.10.2015, 09.30 - 12.00 Uhr
Freitag, 09.10.2015, 18.00 - 20.30 Uhr
Samstag, 10.10.2015, 09.30 - 12.00 Uhr
Haneburg, Saal I
30,00 Euro, 12 UStd.
Anmeldeschluss: 25.09.2015.

2644107
A1 Italienisch Eingangsstufe 2
Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Insieme, Cornelsen Verlag, Band 1, ab Lektion 5,
ISBN 978-3-06-020157-0

Insa Wessels
Dienstag, 08.09.2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
60,00 Euro, 24 UStd.

2644108
A1 Italienisch Eingangsstufe 3
Für Anfänger/innen
mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro, Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 8, ISBN 3-12-525580-5

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 09.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
75,00 Euro, 30 UStd.

2644110
A2 Italienisch Grundstufe 3
Für Fortgeschrittene
mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Allegro, Klett Verlag, Band 2, ab Lektion 5, ISBN 3-12-525582-1

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 09.09.2015, 19.45 - 21.15 Uhr,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
75,00 Euro, 30 UStd.

2644114
C1 Italienisch Aufbaustufe
Italienisch für kompetente Sprachanwender/innen
Fortsetzung der Lektüre:
La casa sulla scogliera, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-565030-5
Da qui si trae spunto per la conversazione e per approfondimenti grammaticali e lessicali. Il corso è indicato per persone con un'ottima conoscenza della lingua italiana.

Insa Wessels
Mittwoch, 09.09.2015, 17.30 - 19.00 Uhr,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
50,00 Euro, 20 UStd.

Sprachdozent/in
Sie sind Muttersprachler oder können Ihre fachlichen Kompetenzen nachweisen? Sie haben Verständnis von teilnehmer-orientierter Erwachsenenpädagogik und verfügen über didaktisch-methodische Kompetenzen? Sie trauen sich zu, mit heterogenen Teilnehmergruppen zu arbeiten? Sie haben Interesse daran, sich in der Erwachsenenbildung weiterzubilden?

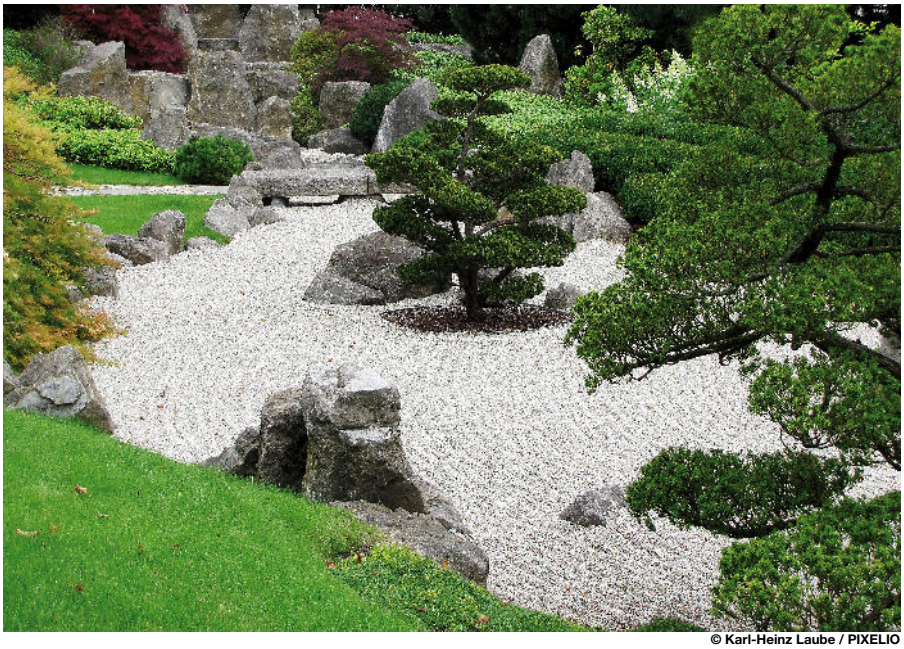
Werden Sie Sprachdozent/in an der Volkshochschule Leer!

Weitere Informatonen:
Hrund Eysteinsdóttir, Telefon: 0491 92992-21 E-Mail: eysteinsdottir@vhs-leer.de

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	Selbstständige Sprachanwender/innen
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

Japanisch


© Karl-Heinz Laube / PIXELIO

2649120 Neu
A1 Japanisch Eingangsstufe 1
Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ISBN 4-9900384-7-9
Dieser Kurs vermittelt Ihnen die japanische Umgangssprache, alte japanische Kultur und Lebensart.

Sachiko Szyszka
Donnerstag, 10.09.2015, 17.50 - 19.20 Uhr,
kein Unterricht am 05. und 12. November
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
60,00 Euro, 24 UStd.

2649126
A1/A2 Japanisch für Fortgeschrittene - schreiben und sprechen
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ISBN 4-9900384-7-9, ab Lektion 17
Sie lernen in diesem Kurs Hiragana und Kanji zu lesen und Sätze zu bilden mit Hör- und Redeübungen.

Sachiko Szyszka
Donnerstag, 10.09.2015,
19.30 - 21.00 Uhr,
kein Unterricht am 05. und 12. November
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
60,00 Euro, 24 UStd.

Kroatisch

2649150
A1 Kroatisch Schnupperkurs
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Kroatisch lextra A1-A2,
Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-589-02050-8
Lernen Sie die Sprache und Kultur des jüngsten EU-Mitgliedes Kroatien kennen, eines der beliebtesten Urlaubsländer der Deutschen und ein Land, aus dem mehrere Hunderttausend Einwohner/innen Deutschlands stammen. Der Kurs unterstützt Sie dabei, die Grundlagen der kroatischen Sprache zu erlernen und das Erlernte in kleinen alltäglichen Situationen sprachlich anzuwenden. Der Kurs ist auch geeignet für diejenigen, die sich für Serbien, Bosnien-Herzegowina und Montenegro interessieren.

Goran Krnic
Freitag, 20.11.2015, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 21.11.2015, 09.00 - 13.00 Uhr
Freitag, 27.11.2015, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 28.11.2015, 09.00 - 13.00 Uhr
Haneburg, Sitzungsraum
71,00 Euro, 16 UStd.
Anmeldeschluss: 12.11.2015.

Hinweis:
Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

Regelung für Sprachkurse in Kleingruppen
Unsere Kurse finden statt, wenn mindestens 7 Teilnehmende angemeldet sind. Um Ihnen aber bei Unterschreitung dieser Teilnehmerzahl trotzdem die Durchführung zu gewährleisten, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung für Kleingruppen an. Am 1. Kursabend besprechen wir das mit Ihnen ab, eventuell auch vorab telefonisch. Die erhöhten Kursgebühren können Sie hier ablesen:

Anzahl der Teilnehmer/innen	Kosten pro UStd.
7	2,50 Euro pro UStd.
6	3,20 Euro pro UStd.
5	3,90 Euro pro UStd.

Niederländisch

2647104
A2 Niederländisch am Vormittag Grundstufe 1
Für Fortgeschrittene
mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „Wat leuk!“ A2, Hueber Verlag
Fortsetzungskurs vom letzten Semester. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und praktische Konversationen werden auch typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht.
So lernen sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch das Land und die Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

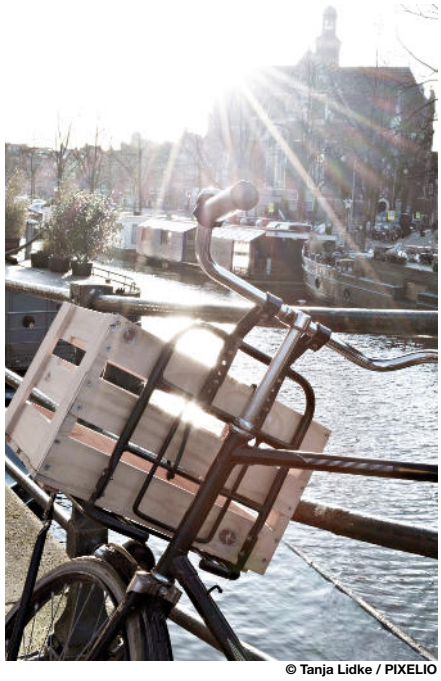
Hilde Kruize
Dienstag, 08.09.2015, 10.45 - 12.15 Uhr,
12 Vormittage
Haneburg, Saal I
60,00 Euro, 24 UStd.

2647107
B1 Niederländisch am Vormittag Mittelstufe 1
Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: Nederlands in actiè,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528877-5
Ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Hilde Kruize
Montag, 07.09.2015, 09.00 - 10.30 Uhr,
12 Vormittage
Haneburg, Saal I
60,00 Euro, 24 UStd.

2647108
B2 Niederländisch am Vormittag
Mittelstufe
Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: Nederlands op niveau,
Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528886-7
In lockerer Atmosphäre beschäftigen wir uns mit den Niederlanden. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Hilde Kruize
Montag, 07.09.2015, 10.45 - 12.15 Uhr,
10 Vormittage
Haneburg, Saal I
50,00 Euro, 20 UStd.


© Tanja Lidke / PIXELIO

Abendkurse

Neu
2647110
A1 Niederländisch Eingangsstufe 1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Wat leuk! A1: Der Niederländischkurs, ISBN 978-3190054602 und Arbeitsbuch ISBN 978-3190254606.
Direkte Nachbarschaft zu den Niederlanden und damit verbundene gemeinsame gesellschaftliche sowie wirtschaftliche und politische Interessen fordern ein gegenseitiges Sprachverständnis.
In den Niederlanden ist das Erlernen der deutschen Sprache bereits in der Schule die Regel. In diesem Kurs können Sie einen Einstieg finden, damit auch Sie sich mit unseren Nachbarn in den Niederlanden unterhalten können.

Eelke Teitsma
Dienstag, 08.09.2015, 17.45 - 19.15 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125
60,00 Euro, 24 UStd.

Einstufungstest Online
Nutzen Sie die kostenlose Einstufungsberatung im Internet.
Auf www.vhs-leer.de finden Sie unter Service / Sprachberatung / Sprachtest zur Selbsteinschätzung einen Sprachtest.

2647112
A1 Niederländisch Eingangsstufe 2
Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Wat leuk! A1: Der Niederländischkurs, ISBN 978-3190054602 und Arbeitsbuch ISBN 978-3190254606.
Fortsetzungskurs vom letzten Semester. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Direkte Nachbarschaft zu den Niederlanden und damit verbundene gemeinsame gesellschaftliche sowie wirtschaftliche und politische Interessen fordern ein gegenseitiges Sprachverständnis. In den Niederlanden ist das Erlernen der deutschen Sprache bereits in der Schule die Regel. In diesem Kurs können Sie einen Einstieg finden, damit auch Sie sich mit unseren Nachbarn in den Niederlanden unterhalten können.

Gabriele Scheller
Dienstag, 15.09.2015, 17.45 - 20.00 Uhr,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
75,00 Euro, 30 UStd.

2647114
A1 Niederländisch Eingangsstufe 3
Für Anfänger/innen
mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache neu erwerben oder auch auffrischen wollen. Es werden u. a. Alltagssituationen thematisiert sowie Landeskunde und Wissenswertes über unsere niederländischen Nachbarn vermittelt. Außerdem werden wir auch noch andere Themen bearbeiten, die speziell Sie interessieren. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Kirsten Bogaert-Lammerdin
Donnerstag, 10.09.2015, 18.15 - 19.45 Uhr,
11 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125
55,00 Euro, 22 UStd.

2647117
A2 Niederländisch Grundstufe 3
Für Fortgeschrittene
mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache
Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Menschen, die gute Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache erwerben oder auffrischen wollen. Es werden u. a. Alltagssituationen thematisiert, sowie Landeskunde und Wissenswertes über unsere niederländischen Nachbarn vermittelt.

Bei genügend Rückmeldungen wird dieser Kurs geplant!

BU = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

2647138
C1 Niederländisch
Für kompetente Sprachanwender/innen
-Lezen en spreken-
In dem Kurs werden niederländische Artikel, Literatur oder auch aktuelle Tagesthemen besprochen bzw. gelesen.

Zwanet van Dijken
Mittwoch, 09.09.2015, 18.00 - 20.15 Uhr,
kein Unterricht am 07. und 14.10.2015
Haneburg, Saal I
102,00 Euro, 36 UStd.

BU
2647140
A1 Niederländisch-Kompakt
Lehrbuch: PONS Power-Sprachkurs Niederländisch, ISBN 978-3-12-561848-0
Die Bildungswoche richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die in kompakter Form Kenntnisse der niederländischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und auch alltäglichen Situationen anwenden zu können. Zusätzlich werden wichtige landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande vermittelt. Es können auch Personen teilnehmen, die den Bildungsurlaub nicht in Anspruch nehmen.

Gabriele Scheller
Montag - Freitag, 26.10.2015 -
30.10.2015, 09.00 - 16.30 Uhr, 5 Tage
Haneburg, Saal IV
144,00 Euro, 40 UStd.
Anmeldeschluss 28.09.2015.

Finden Sie mit uns den passenden Sprachkurs
Individuelle Einstufungsberatung
Nutzen Sie unsere kostenlose Einstufungsberatung. Entweder persönlich nach vereinbarten Terminen, telefonisch unter der Nummer 0491 92992-21 oder mit einer Mail an eysteinsdottir@vhs-leer.de.

Einstufungstest – Online:
Unter www.vhs-leer.de finden Sie unter Service/Sprachberatung/ Sprachtest zur Selbsteinschätzung einen Sprachtest.

Polnisch

2649100
A1 Polnisch Schnupperkurs für Anfänger/innen
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
In diesem „Schnupperkurs“ an sechs Abenden haben Sie die Gelegenheit, die polnische Schrift, Aussprache und Grundkenntnisse der Grammatik zu lernen. Hier können Sie ohne viel Zeitaufwand in kurzer Zeit herausfinden, ob Sie sich weiter mit der russischen Sprache beschäftigen möchten oder nicht.

Anna Haas
Montag, 28.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
6 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 240
30,00 Euro + 3,00 Euro Kopiergeld, 12 UStd.

2649104
A1 Polnisch Eingangsstufe 2
Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005369-3
Fortsetzungskurs vom letzten Semester. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Anna Haas
Dienstag, 29.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 239
75,00 Euro, 30 UStd.

2649108
B1 Polnisch Mittelstufe
Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag

Anna Haas
Dienstag, 29.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 239
75,00 Euro, 30 UStd.

Russisch

2649140
A1 Russisch Eingangsstufe 1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
In diesem Anfänger/innenkurs erlernen Sie die kyrillische Schrift und bekommen einen Einblick in die Grundzüge der Grammatik.

Eleonore Gühmann
Dienstag, 15.09.2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
50,00 Euro, 20 UStd.

Schwedisch

© Martin Berk / PIXELIO

2649110
Neu
A1 Schwedisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Langenscheidt Schwedisch in 30 Tagen: Der kompakte Sprachkurs.
ISBN: 978-3468280702

Leo Martensson
Montag, 02.11.2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 242
75,00 Euro, 30 UStd.

2649114
B1 Schwedisch intensiv Mittelstufe

Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: Langenscheidt Schwedisch in 30 Tagen: Der kompakte Sprachkurs.
ISBN: 978-3468280702
Leseleichte Bücher und Zeitungen als Kopien.
Fortsetzung aus dem Vorsemester. Die bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden vertieft und das aktive Sprechen weiter gefördert. Quereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Nutzen Sie die Möglichkeit, bereits gelernte Sprachkenntnisse in netter Atmosphäre wieder aufzufrischen.

Leo Martensson
Dienstag, 03.11.2015, 20.00 - 21.30 Uhr,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
75,00 Euro + 4,00 Euro Kopiergeld, 30 UStd.

Spanisch

2646101
A1 Spanisch mit Muße am Vormittag Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspectivas A1, ISBN: 978-3-464-20066-7 und Sprachtraining, ab Unidad 7, ISBN: 978-3-464-20457-3, Cornelsen Verlag

Carla Auslitz-Zevallos
Dienstag, 08.09.2015, 09.00 - 10.30 Uhr
Kein Unterricht am 13.10. und 22.12.2015
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

2646105
A2 Spanisch mit Muße am Vormittag Grundstufe 2 – Kurs I

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Perspectivas A2, ISBN: 978-3-464-20068-1 und Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20458-0, Cornelsen Verlag, ab Unidad 7

Carla Auslitz-Zevallos
Mittwoch, 09.09.2015, 10.45 - 12.15 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

2646107
A2 Spanisch mit Muße am Vormittag Grundstufe 2 – Kurs II

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Perspectivas A2, ISBN: 978-3-464-20068-1 und Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20458-0, Cornelsen Verlag, ab Unidad 9
Die im Kurs erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in spanischsprachigen Ländern angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 07.09.2015, 10.30 - 12.00 Uhr
Kein Unterricht am 12.10. und 21.12.2015
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

2646109
B1 Spanisch mit Muße am Vormittag Mittelstufe – Kurs I

Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! B1, ISBN: 978-3-464-20491-7 und Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20494-8, Cornelsen Verlag, ab Unidad 3
Fortsetzung vom letzten Semester. Die erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in spanischsprachigen Ländern angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Carla Auslitz-Zevallos
Mittwoch, 09.09.2015, 09.00 - 10.30 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

2646110
B1 Spanisch mit Muße am Vormittag Mittelstufe – Kurs II

Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! B1, ISBN: 978-3-464-20491-7 und Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20494-8, Cornelsen Verlag, ab Unidad 4
Fortsetzung vom letzten Semester. Die erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in spanischsprachigen Ländern angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 07.09.2015, 8.45 - 10.15 Uhr
Kein Unterricht am 12.10. und 21.12.2015
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

Hinweis:
Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

Kennen Sie schon die vhsApp ?

Gleich QR-Code scannen und die vhsApp herunterladen.

2646112 Neu
A1 Spanisch Eingangsstufe 1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya !: A1 - Kurs- und Arbeitsbuch von Cornelsen, ISBN: 978-3-464-20488-7 und Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20492-4
Cornelsen Verlag

Enriqueta Borrell de Rieger
Mittwoch, 09.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
50,00 Euro, 20 UStd.

2646113
A1 Spanisch Eingangsstufe 2
Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

Karl Frerichs
Mittwoch, 09.09.2015, 20.00 - 21.30 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
60,00 Euro, 24 UStd.

2646114
A1 Spanisch Eingangsstufe 3
Für Anfänger/innen
mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya !: A1 - Kurs- und Arbeitsbuch von Cornelsen, ISBN: 978-3-464-20488-7 und Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20492-4
Cornelsen Verlag, ab Unidad 14

Enriqueta Borrell de Rieger
Montag, 07.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
50,00 Euro, 20 UStd.

vhs
SPRACHENVIELFALT

2646117
A2 Spanisch Grundstufe 1
Für Fortgeschrittene
mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Perspectivas A2, ISBN: 978-3464200681 und Sprachtraining, Cornelsen Verlag, ab Unidad 8

Enriqueta Borrell de Rieger
Dienstag, 08.09.2015, 19.00 - 20.30 Uhr,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
50,00 Euro, 20 UStd.

2646157
C2 Aufbaustufe Conversación
Aufbaustufe für kompetente Sprachanwender/innen
Lehrbuch : Español sin fronteras 3 "nuevo" (libro del alumno ISBN 978-84-9778-169-5) y (cuaderno de ejercicios ISBN 978-84-9778-171-8) Editorial SGEL.
Para personas que ya tengan buenos conocimientos y sepan comunicarse con relativa facilidad en español.
En este curso encontrará temas de interés general que le permitirán ampliar su vocabulario y sus conocimientos sobre la cultura de los países hispanoblantes.

Enriqueta Borrell de Rieger
Donnerstag, 10.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
50,00 Euro, 20 UStd.

2646174
B2 - C2 Círculo español
Ein monatlicher Treff, um die Sprache in gemütlicher Atmosphäre zu üben:
Un encuentro mensual para charlar y/o Leer en un ambiente agradable sobre temas actuales, además de profundizar, en ocasiones, sobre las expresiones, dichos y refranes más usados en español.

Enriqueta Borrell de Rieger
Donnerstag, 10.09.2015, 20.00 - 21.30 Uhr,
5 Abende, jeden 2. Donnerstag im Monat!
Leer, Tatort Taraxacum, Rathausstraße 23
25,00 Euro, 10 UStd.

Wir akzeptieren Prämien-gutscheine!

Besuchen Sie uns auch auf Facebook
Einfach auf Facebook nach "VHS Leer" suchen.
Klicken Sie auf...
Gefällt mir
... und Sie bleiben automatisch immer auf dem neuesten Stand.
Veranstaltungen
Linktipps
Aktuelles aus der VHS
Gewinnspiele etc.
vhs
www.facebook.com
www.vhs-leer.de

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	Selbstständige Sprachanwender/innen
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

Kulturveranstaltungen

Integration durch Kultur

in Kooperation mit dem Zentrum für Arbeit und der Stiftung „Kultur tut Leer gut“

Für Menschen, die neu nach Leer kommen, mag es nicht einfach sein, Kontakte zu knüpfen. Insbesondere, wenn Sprachkenntnisse die Kommunikation erschweren. Im letzten Jahr haben Migranten und Deutsche ein „KunstKochbuch“ erstellt. Barrieren fielen schnell, alle hatten Spaß am gemeinsamen Kochen und freuten sich über das vielfältige, leckere Ergebnis. Es gab einen Malkurs, der die Zutaten und Gerichte malte, einen Fotokurs, der die Menschen und Gerichte fotografierte, und einen Kurs, der das Layout des Buches erstellte. Miteinander sprechen, aufeinander zugehen, gemeinsam etwas Bleibendes schaffen, war das Hauptanliegen, und dieses Ziel wurde erreicht.
Die Freundlichkeit und Herzlichkeit begeisterte alle, und so werden wir ab September 2015 ein neues „KunstKochbuch“ erstellen. Diesmal werden Desserts aus aller Welt kreiert.
Dabei werden wir uns gegenseitig kennenlernen, Vorurteile abbauen, etwas über die Küche anderer Länder lernen und viel Spaß haben. Jeder kann mitmachen, egal woher er kommt.

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Nur wer sich frühzeitig anmeldet, hat eine Chance auch wirklich teilzunehmen.
Anmeldung und nähere Informationen bei Christine und Frank Hühns
Tel: 0491-997370 Mail: info@kultur-tut-leer-gut.de
oder VHS Leer e.V., 0491 929920, info@vhs-leer.de

1322160
Malen und Zeichnen
Margot Austermann
Dienstag / Donnerstag, 10.09.2015 - 29.09.2015, 14.00 - 16.00 Uhr, 6 Nachmittage
Leer, Am Schloßpark 18, Gemeindehaus der ev.-ref. Kirche
16 UStd.

1322162
Kochkurs
Marita Folkerts
Dienstag / Donnerstag, 10.09.2015 - 29.09.2015, 14.00 - 17.00 Uhr, 6 Nachmittage
Leer, Am Schloßpark 18, Gemeindehaus der ev.-ref. Kirche
24 UStd.

1322164
Fotokurs
Hauke Voßkamp
Dienstag / Donnerstag, 10.09.2015 - 29.09.2015, 14.00 - 16.00 Uhr, 6 Nachmittage
Leer, Am Schloßpark 18, Gemeindehaus der ev.-ref. Kirche
16 UStd.

1322166
Layoutkurs
Diedrich Voßkamp, Mediengestalter
Montag / Mittwoch, 14.09.2015, 14.00 - 16.00 Uhr, 6 Nachmittage
Leer, An der Seeschleuse 17
16 UStd.

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

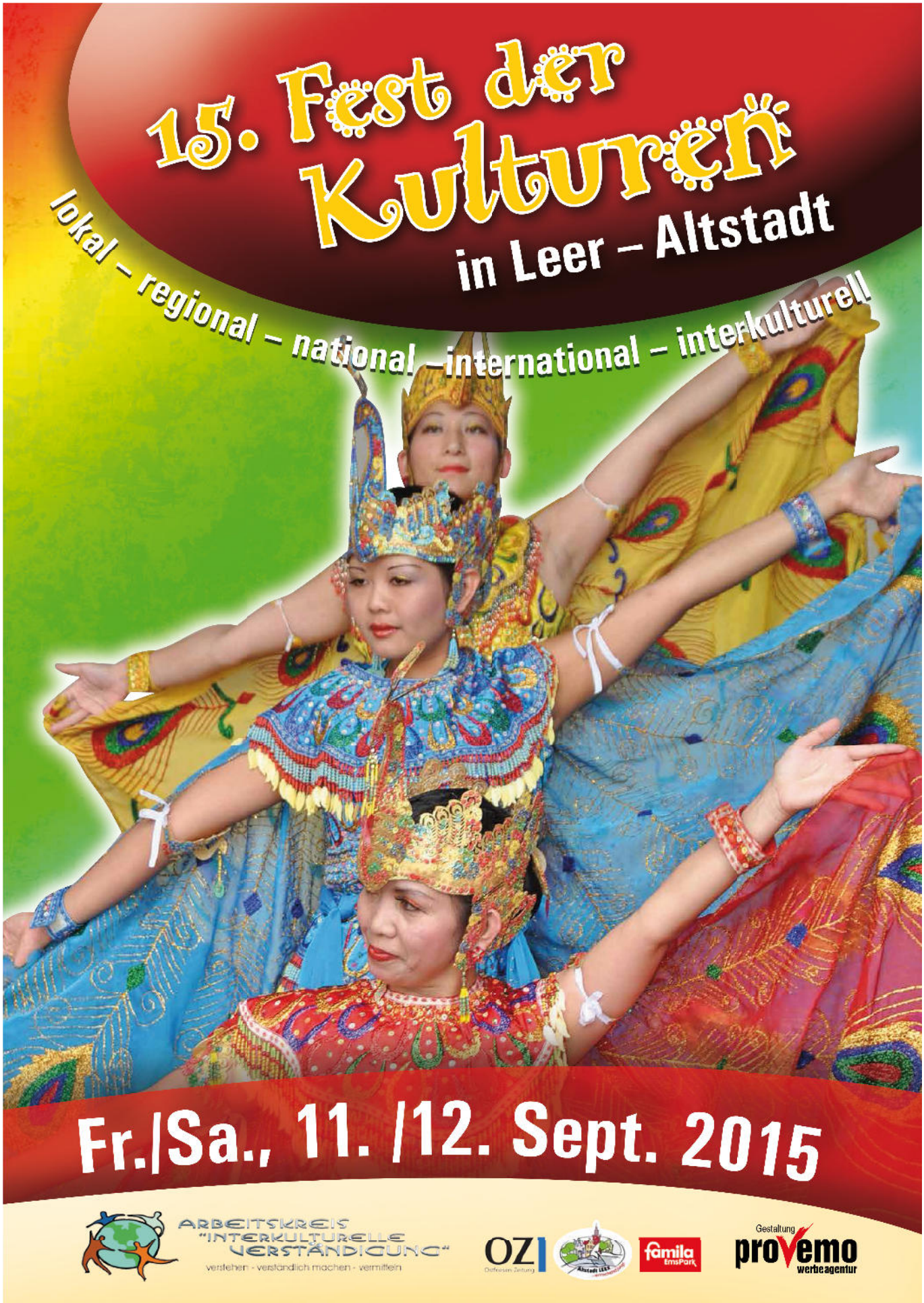
Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

1321099
7. Leeraner Spielefest 2015
31.10. - 01.11.2015

Ein Event für die ganze Familie - von 3 bis 99 Jahren.
Sie möchten einen fernsehfreien Tag mit Ihren Kindern verbringen und suchen eine Alternative? Sie haben Lust, mit Freunden mal wieder zu spielen? Dann sind Sie bei unserem Spielefest genau richtig. Ein großes Team von Ehrenamtlichen führt Sie in zahlreiche bekannte und neue Spiele ein. Sie lesen keine dicken Regelhefte, sondern erfahren spielend den Ablauf des Spiels. An diesem Wochenende können Sie die lebendige Haneburg genießen. In jedem Raum, auf jeder Etage und auf den Fluren brodelt es nur von spielbegeisterten Menschen. Auch der Innenhof lädt zum Mitspielen ein.Lassen Sie sich vom Spiel begeistern und erfahren Sie es als unverzichtbares Kulturgut.

Haneburg
9,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
für Familien
(mit der OZ/GA Abocard 8,00 Euro)
4,00 Euro Erwachsene
(mit der OZ/GA Abocard 3,00 Euro)
1,50 Euro Kinder
(mit der OZ/GA Abocard 1,00 Euro)
Wochenendkarte 16,00 Euro
(mit OZ/GA Abocard 14 Euro), 14 UStd.
mit freundlicher Unterstützung von:

Sparkasse LeerWittmund


15. Fest der Kulturen
in Leer – Altstadt
lokal – regional – national – international – interkulturell
Fr./Sa., 11. /12. Sept. 2015
ARBEITSKREIS "INTERKULTURELLE VERSTÄNDIGUNG"
verstehen - verständlich machen - vermitteln
OZ
famila EmsPark
Gestaltung
proVemo werbeagentur

VHS-Magazin

Radio Ostfriesland sendet regelmäßig das VHS-Magazin; eine Sendung, die für die VHS Leer von Herrn Carl Ahlrichs zusammengestellt und moderiert wird.

Carl Ahlrichs | Holger Nanninga
Radiomoderator und Nachrichtensprecher
Sonntag,06.09., 04.10., 01.11., 29.11., 27.12.2015, 24.01.2016, 09.00 Uhr

radio Ostfriesland
Aurich - UKW 94.0 / Emden - UKW 87.7 / Leer - UKW 103.9

Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.
Regelmäßig erscheint unser **Europa-Sondernewsletter**. Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, Europa, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

3135280

Neu

„Zarah Leander mit allem für und wider“ - ein Tucholsky Abend

in Kooperation mit der Tucholsky Kulturbörse
Freitag, 25.09.2015, 20.00 - 22.15 Uhr
Kulturspeicher, Wilhelminengang
10,00 Euro
Vorverkauf: Stadtbibliothek, Bürgerbüro der Stadt Leer, Sparkasse Hauptstelle

The Harmonic Voice - Overtone Workshop

with David Moss – Light Garden

In this workshop you can learn the style of overtone singing, suitable for our western voices. No previous singing experience needed.
Overtone singing is an ancient vocal technique of holding a single note and simultaneously sounding the harmonics of that note.

Im Rahmen des Festes der Kulturen ist es uns gelungen, David Moss als besonderes Highlight nach Leer zu holen. Am Nachmittag des 12.09.2015 hält er einen Workshop.

Nähere Information zu Kosten, Uhrzeit und Ort in der VHS Geschäftsstelle.

Schreiben, Zeichnen und Malen

3032195

Neu

Alte Dokumente in Sütterlinschrift entziffern

in Kooperation mit dem Schloss Evenburg
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Haben Sie Omas Kochbücher oder Opas Feldpost vor sich liegen, können es nur zum Teil lesen und kommen nicht weiter? Zunächst werden die Fertigkeiten in der Sütterlinschrift aufgefrischt, danach geht es ans Werk. Es werden Vorgehensweisen erläutert, die die Arbeit mit den guten Stücken erleichtern. Mit Stift und Papier bzw. Laptop werden die Wörter einzeln entziffert. Alte Dokumente sind handschriftlich bedingt Unikate, so kann leider nicht garantiert werden, alle Texte zu entziffern. Aber in den allermeisten Fällen klappt es!

Andrea Mohrhusen
Mittwoch, 09.09.2015, 15.00 - 18.00 Uhr
Evenburg
14,00 Euro + 2,00 Euro Materialkosten, 4 UStd.

3032200

Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

in Kooperation mit dem Schloss Evenburg

Oma und Opa haben sie noch gelernt, die Sütterlinschrift. Die Sütterlinschrift ist eine von mehreren Altdeutschen Schriften. Für Sie ein Buch mit 7 Siegeln? Dann lernen Sie es von der Pike auf. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, nahezu fehlerfrei zu schreiben und Auszüge von Original-Textvorlagen zu lesen. Dieser Kurs richtet sich an Früher-mal-Sütterlin-Schreiber/innen, Ahnenforschung-Betreiber/innen, Hobby-Archivist/innen (z. B. Kirchenbücher), Poesie-Album-von-Oma-Besitzer/innen und alle anderen Sütterlin-Interessierten. Teilnehmer/innen aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen - es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!

Andrea Mohrhusen
Samstag, 23.01.2016, 09.00 - 16.00 Uhr
Evenburg
28,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 8 UStd.

3133100

Freie Malerei

Wochenendseminar
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

„Die Faszination des Pinsels, der in Farbe getaucht wird, um sie aufzutragen - ich liebe es heute noch und ich liebte es damals“.
Dieser Satz des englischen Malers David Hockney beschreibt eine Lust an der Malerei, die gerade bei Anfänger/innen und Ungeübten oft schon im Keim erstickt wird.
Zu krampfhaftes Bemühen, etwa um Proportionen oder Perspektive, verhindert vielfach kreatives und lustvolles Malen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für neue Interessent/innen wie für Teilnehmer/innen vorheriger Kurse.

Theo Haasche, freischaffender Künstler
Samstag, 07.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 08.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 3
47,50 Euro, 16 UStd.
Eine Materialliste ist in der VHS erhältlich.

3133113

Aquarellmalerei

Für Fortgeschrittene

Mit diesem Kurs werden Teilnehmer/innen angesprochen, die bereits über fundierte Kenntnisse der Aquarellmalerei verfügen. Wir wollen mit vorgegebenen Themen wie Stillleben und Landschaftsmoti ven, aber auch ganz frei von gegenständlichen Vorstellungen arbeiten.
Wichtigste Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, sich auf die Herausforderungen dieser einzigartigen Technik einzulassen.

Imke Bruns-Addicks
Montag, 14.09.2015, 19.30 - 21.45 Uhr, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
76,50 Euro, 30 UStd.

3133120
Malerei mit Pastellkreiden
Inspiration durch die Impressionisten
Pastell zählt zu den leuchtendsten Farben in der Malerei. Diese Art der Malerei bietet reichhaltige Möglichkeiten des künstlerischen Ausdrucks. In dem Kurs werden Grundlagen sowie spezielle Techniken erarbeitet. Verschiedene Malgründe erweitern die Gestaltungsmöglichkeiten. Themen aus der Natur, aus Architektur, aber auch abstrakte Bilder können entstehen.

Margot Austermann
Mittwoch, 09.09.2015, 19.00 - 21.30 Uhr,
5 Abende,
weitere Termine nach Absprache
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
43,50 Euro, 16,7 UStd,

Neu

3133125
Drucktechniken auf Stoff und Papier
Gedruckt wird mit den verschiedensten Stempeln. Diese können selbst hergestellt werden aus unterschiedlichen Materialien.

Margot Austermann
Freitag, 13.11.2015, 15.30 - 19.00 Uhr
Samstag, 14.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
40,00 Euro, 14 UStd.
Bitte Stoffe oder auch Papiere mitbringen.

3133130
Workshop in Acrylmalerei - Experimentelle Ideen
für Einsteiger/innen
und leicht Fortgeschrittene
Experimentieren erfordert Mut. Mit Farbe gestalten, Entscheidungen treffen, wieder verwerfen - der Malprozess ist ein Suchen und Finden. Wir beschäftigen uns mit den unterschiedlichsten Maltechniken in Acryl. Effektvolle Strukturen entstehen durch das Auftragen von Spachtelmasse, Lasuren mit Folie oder Collagen. Marmormehlaufträge und florale Abstraktionen erweitern unseren Kreativspielraum. Lassen Sie sich inspirieren.

Karin Marbeck, freischaffende Malerin
Samstag, 26.09.2015, 14.00 - 16.30 Uhr,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum B
43,00 Euro, 15 UStd.
Bitte folgende Arbeitsmaterialien mitbringen: 2 Keilrahmen pro Nachmittag, Grundfarben Acryl, Leichtstrukturpaste, Malpalette und Wasserglas, verschiedene Spachtel, Flachpinsel Synthetik Nr. 12, Rundpinsel, Schaumstoffwalze klein, Folie zur Abdeckung des Arbeitsplatzes und Collagen, z. B. alte Buchseiten.

Neu

3133135
Comics zeichnen
für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Comics zeichnen macht Laune! ...
... aber auch Arbeit. Und eins ist klar: Den wenigsten ist es vergönnt, gleich einen perfekten Comic aus dem Ärmel zu schütteln - die meisten von uns müssen üben. Aber wie viel Spaß das macht, werden wir in diesem Workshop erfahren. Mit einfachen Formen starten wir, lasst euch überraschen, was dabei herauskommt...Material bringe ich mit.

Maren Wiese
Donnerstag, 17.09.2015, 15.00 - 18.00 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
16,00 Euro, 4 UStd.

Neu

3133137
Comic Workshop - mit Bildern Geschichten erzählen
für Anfänger/innen
und Zeichner/innen mit Vorkenntnissen
Im Kurs lernen Sie Comics nicht nur kennen sondern auch selbst einen eigenen Comic herzustellen: vom Ausdenken einer eigenen Geschichte über Zeichentechniken bis hin zur Umsetzung. Voraussetzungen sind vor allem Neugier auf ein neues Medium sowie Erzähl- und Experimentierfreude. Zeichenkenntnisse sind von Vorteil aber nicht zwingend vorausgesetzt.

Maren Wiese
Freitag, 18.09.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 19.09.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
45,00 Euro, 12 UStd.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier A3 (ab 130g/qm), Blanko-Skizzenpapier A4 bis A3, Bleistifte, Radiergummi, Schreibstifte, Lineal ab 30 cm, großes Geo-Dreieck, Feinliner schwarz, falls vorhanden Tusch-Werkzeug.

8333630
Porzellan- und Fliesenmalerei
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Der Kurs führt Sie ein in Technik und Gestaltung der Porzellanmalerei. Es besteht die Möglichkeit, durch Aquarellstudien die eigene Malweise zu vervollkommnen. Ihre Entwürfe können auf weißes Porzellan oder auf Fliesen übertragen, mit spezieller Farbe bemalt und anschließend gebrannt werden. Die Aufglasur-Malerei bietet viele Möglichkeiten, Gebrauchsporzellan, Fliesen, Wandteller oder Vasen individuell und kreativ zu gestalten. Auch ohne malerische Vorkenntnisse können mit Hilfe von Vorlagen bei der Dekoration von Porzellan schöne Ergebnisse erzielt werden.

Annelie Bahns
Montag, 05.10.2015, 09.00 - 11.15 Uhr,
6 Vormittage
Leer, Nachbarschaftstreff, Pastorenkamp 8
45,90 Euro + Materialkosten, 18 UStd.
Materialbestellung unbedingt vorher mit der Kursleiterin abstimmen!
Anmeldung erforderlich.

Kreatives Gestalten

3134100
Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Nach der Einführung in die eigene Nähmaschine und einigen Nähübungen können schon Teile wie Loops, Taschen, Kindermützen und -hosen sowie Körbchen aus Wachsstoffen für Badeutensilien genäht werden. Der eigenen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Hilke Rhoden
Dienstag, 29.09.2015, 15.30 - 18.00 Uhr,
5 Nachmittage, Haneburg Saal III
40,00 Euro, 15 UStd.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff (Baumwolle), Stoffschere, Garn, Stecknadeln, Lineal, Zettel und Stift und ein Verlängerungskabel.

3134102
Patchwork für Anfänger/innen
Anfertigen einer Patchwork-Arbeit
Für alle Interessierten, die gerne patchworken - egal ob Tischset, Krabbeldecke oder Mitteldecke, Kissenhülle oder Wandbehang und Lust haben sich auszutauschen. Der 1. Abend dient dem Kennenlernen und der Projekt-Besprechung.

Elke Lindner, Raumausstatter-Meisterin
Haneburg Saal III
44,30 Euro + Materialkosten werden
nach Verbrauch berechnet., 16,7 UStd.
Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Verlängerungskabel, wenn vorhanden Schneidematte und Rollschneider.
Anmeldeschluss: 31.08.2015

3134105
Das Atelier
Ein offenes Atelier mit mehreren künstlerischen Disziplinen unter einem Dach.
Die druckgraphische Arbeit bildet nach wie vor den Arbeitsschwerpunkt in den Bereichen Hoch- und Tiefdruck. Es werden die traditionellen handwerklichen Vorgehensweisen vermittelt. Darüber hinaus sollen durch Experimente neue Ausdrucksformen gefunden werden. Dem Gedanken des Ateliers liegen Arbeitssituationen zugrunde, die motivieren, den Ausdruck des gedruckten Bildes in die Malerei oder in die dritte Dimension weiterzuverfolgen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ingo Heintzen, Künstler
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat,
auch während der Schulferien
19.15 - 22.15 Uhr,
Leda-Treff; Evenburgallee/Ecke Osseweg,
Atelier
18,50 Euro monatliches Kursentgelt,
+ Materialkosten nach Verbrauch
Die Veranstaltungen finden ganzjährig (ausgenommen in den Schulferien) statt.

Foto: Margot Austermann

Neu
3134110
Keramische Gefäße und ihre Bilder
Wir töpfern Gebrauchsgeschirr, Schalen, Vasen, Teller , Tassen usw. Dann findet eine Bemalung mit Keramikfarben , Glasuren oder Majolikafarben statt. So entstehen besondere Objekte mit einer individuellen Note.

Margot Austermann
Dienstag, 08.09.2015, 18.00 - 21.00 Uhr,
3 Abende
und ein Glasurtermin nach Absprache.
Haneburg, Keramische Werkstatt
74,00 Euro inkl. Brennkosten, 21,1 UStd.

Neu
3134114
Winter- und weihnachtliche Keramik
- und vieles mehr!
Von der Schneelaterne zum Windlicht, von der Lichtkugel zur Lampe, von Elfen und Wintergeistern, von Aromaschalen und Vieles mehr sind die Keramikthemen an diesem Wochenende.

Margot Austermann
Freitag, 09.10.2015, 15.30 - 19.30 Uhr
Samstag, 10.10.2015, 10.00 - 16.30 Uhr
Freitag, 16.10.2015, 16.15 - 19.30 Uhr
und ein Glasurtermin nach Absprache.
Haneburg, Keramische Werkstatt
63,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
18 UStd.

Kreatives Gestalten in Metall
Eisen: ein kalter, harter Werkstoff? Nach diesem Kurs wissen Sie es besser! Metall ist auf vielfältige Art formbar. Schweißen, Schmieden, Biegen, ein paar einfache Techniken werden hier vermittelt und ergeben unzählige Möglichkeiten für die eigene Kreativität. Anregungen für eine Gestaltung werden in Hülle und Fülle gegeben, dabei entstehen eigene Ideen, die auch umgesetzt werden können. Die jeweils erforderlichen Techniken werden dabei erlernt. Gearbeitet wird in einer gut ausgestatteten Metallwerkstatt. Wenn Sie schon immer mal mit dem scheinbar widerborstigen Material kreativ arbeiten wollten, können Sie sich hier versuchen.

Günter Zimmermann,
Dipl.-Designer und Metallgestalter
Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
92,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch
ca. 15,00 - 30,00 Euro, 17,3 UStd.

3134116
Kurs I
Donnerstag, 17.09.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 18.09.2015, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 19.09.2015, 10.00 - 17.00 Uhr

3134118
Kurs II
Donnerstag, 08.10.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 09.10.2015, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 10.10.2015, 10.00 - 17.00 Uhr

3134120
Kurs III
Donnerstag, 12.11.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 13.11.2015, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 14.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr

Bitte beachten Sie auch:

Krativ-Werkstatt im Rahmen
des Deutsch-russischen Arbeitskreises
auf Seite 15.

Foto: Matthias Sander

Goldschmiedearbeiten
Für Anfänger/innen
Schmuck ganz nach Ihrem Geschmack und so einzigartig wie Sie selbst. Erarbeiten Sie sich vom Entwurf bis zum fertigen Stück ein echtes Unikat. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der handwerklichen Schmuckherstellung, soweit sie für die Umsetzung Ihrer Ideen notwendig sind. Mit Hilfe der Techniken Sägen, Feilen, Löten, Bohren, Glühen, Biegen und Polieren lassen Sie Ihre Ideen Gestalt annehmen und erstellen einzigartige Schmuckstücke.
Durch den Einsatz unterschiedlichster Materialien wie Messing-, Kupfer- oder Goldblech, Glasstücke, Knöpfe, Steine, Knochen oder Kunststoffe werden Farbpunkte gesetzt, oder die Stücke durch verschiedene Oberflächentexturen strukturiert. Wenn Sie haben, bringen Sie Sachen mit, die Sie integrieren möchten. Zusammen sehen wir, ob und wie wir Ihre Vorstellungen umsetzen können.

Matthias Sander
Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg,
Atelier
70,00 Euro, Material wird nach Verbrauch
abgerechnet, die Werkzeugnutzung
mit 10,00 Euro/Person., 16 UStd.

3134140
Kurs I
Samstag, 12.09.2015, 09.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 13.09.2015, 09.30 - 15.00 Uhr
Anmeldeschluss 28.08.2015.

3134150
Kurs II
Samstag, 14.11.2015, 09.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 15.11.2015, 09.30 - 15.00 Uhr
Anmeldeschluss 30.10.2015.

Die „Weberinnen stellen aus“
Fäden aus der Natur
gesponnen und gewebt
Ausstellungseröffnung: 08.01.2016
um 19.00 Uhr, Stadtbibliothek Leer
Ausstellungsdauer: 08.01 – 29.02.2016
in Kooperation mit der Stadtbibliothek Leer

3134122
Adventsschmieden
Keine Lust auf Weihnachtsrummel und Einkaufshektik? Hier können Sie dem entfliehen. In gemütlicher Schmiedeatmosphäre werden wir weihnachtliche Dinge aus Metall anfertigen wie beispielsweise Kerzenleuchter, Adventssterne, Baumschmuck usw. - schöne Dinge zum Verschenken oder für einen selbst. Eigene Ideen können natürlich auch umgesetzt werden. Dabei kann nach Herzenslust geschmiedet, geschweißt und gebogen werden.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Günter Zimmermann,
Dipl.-Designer und Metallgestalter
Donnerstag, 26.11.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 27.11.2015, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 28.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
92,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 - 30,00 Euro., 17,3 UStd.

3134248
Lace & Co. Stricken für Fortgeschrittene
Für die Teilnehmer/innen aus den Vorgängerkursen (auch den Lacekursen) setze ich in diesem Semester wieder die Gruppe für erfahrene Stricker/innen fort. Wir werden uns an vier Abenden speziellen Strickthemen widmen. Unter anderem sind folgende Themen vorgesehen: Zopfmuster, Fersenformen, Strickfilzen. Am ersten Abend werden zusätzliche Wünsche der Teilnehmer/innen gesammelt. Gute Strickkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Claudia Rath
Freitag, 09.10.2015, 19.00 – 21.15 Uhr
Vier Freitage jeweils von 19.00 bis 21.15 Uhr
weitere Termine: 20.11., 18.12., 15.01.
Haneburg, Foyer
32,00 Euro, 12 UStd.
Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin etwas Sockenwolle (auch Reste) und eine entsprechende Rundstricknadel zum Einüben von Techniken mit. Wir besprechen die Materialauswahl für Ihr Kursprojekt in der ersten Doppelstunde.

Foto: Claudia Rath

3134250
Spinnen am Spinnrad
Wochenendseminar
Bunt gefärbte Kardenbänder oder Vliese aus Wolle, Seide, Bambus, Alpaka und vielen anderen Fasern regen die Phantasie und Kreativität der geübten Spinnerin / des geübten Spinners an und machen Lust, auf alten Handwerkspfaden neue Möglichkeiten zu finden, die eigene Wolle zu produzieren. Handgesponnene Fasern können eingesetzt werden, sie können in Naturtönen belassen oder mit Pflanzen oder Textilfarben eingefärbt werden.
In diesem Wochenendkurs werden Sie nach einer kurz en theoretischen Einführung genügend Möglichkeit bekommen, sich am Spinnrad oder an der Handspindel zu versuchen und die Grundfertigkeiten zu üben.
Der Kurs richtet sich an Spinnanfänger/innen.

Claudia Rath
Samstag, 14.11.2015, 14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 15.11.2015, 14.00 - 18.00 Uhr
Haneburg Saal III
32,00 Euro + Materialkosten von 6,50 Euro, die direkt im Kurs abgerechnet werden.
Schulspinnräder werden zur Verfügung gestellt, 10 UStd.

Neu
3134252
Wolle färben mit Säurefarbstoffen I
Für Anfänger/innen
Den Winter einfach bunt machen...
In diesem Kompaktkurs werden Sie lernen, mit Säurefarbstoffen im Handumdrehen Ihre Strick-, Web- oder Spinnfasern einzufärben. Unter Zuhilfenahme von Essig färben wir Proteinfasern, also Fasern tierischen Ursprungs, aber auch Mischwolle wie z. B. Sockenwolle.
Nach einer theoretischen Einführung mischen wir mit nur drei Farbtönen zunächst die Palette eines Regenbogens und bemalen damit unsere Fasern und Garne.
Die zu färbenden Fasern oder entsprechende Wolle können Sie mitbringen oder im Kurs erwerben. Zur genauen Absprache der Faserauswahl setzt sich die Kursleiterin vor dem Kurs mit Ihnen in Verbindung.

Claudia Rath
Samstag, 28.11.2015, 14.00 - 18.30 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
16,00 Euro + Materialkosten 9,50 Euro pro Person (werden an die Kursleiterin entrichtet), 6 UStd.
Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, Schutzkleidung (alte Schuhe, alter Kittel o. ä. um die Kleidung vor Farbe zu schützen)

Neu
3134254
Wolle färben mit Säurefarbstoffen II
Für Fortgeschrittene
Den Winter (noch) bunter machen ...
Wer in diesem oder dem letzten Jahr den Wollfärbekurs für Anfänger/innen absolviert hat und intensiver in das Thema „Färben mit Säurefarbstoffen“ einsteigen möchte, hat in diesem Kurs die Gelegenheit dazu. Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Möglichkeiten Farben aufzuhellen oder abzudunkeln und sogenannte gebrochene Farbtöne, die sich durch besonders natürliche Farbtemperatur auszeichnen, anzumischen und aufzutragen. Die zu färbenden Fasern oder entsprechende Strickwolle können Sie mitbringen oder im Kurs erwerben. Mehrere Garn und Faserarten stehen zur Auswahl, z.B. auch Socken- oder Lacewolle.
Zur genauen Absprache der Faserauswahl setzt sich die Kursleiterin einige Tage vor dem Kurs mit Ihnen in Verbindung.

Claudia Rath
Sonntag, 29.11.2015, 14.00 - 18.30 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
16,00 Euro + Materialkosten 9,50 Euro pro Person (werden an die Kursleiterin entrichtet), 6 UStd.
Bitte mitbringen: Einige ausgediente Gläser mit Twist-Off-Verschluss, Gummihandschuhe, Schutzkleidung (alte Schuhe, alter Kittel o. ä. um die Kleidung vor Farbe zu schützen)

Die Kunst des Sockenstrickens
Grundkenntnisse im Stricken sind Voraussetzung.
In selbst gestrickten Socken hat man nicht nur im Winter angenehm warme Füße und ein gutes Lebensgefühl. Selbstgestrickt sind sie ein ideales Geschenk, und man kann große Freude damit bereiten. In diesem Kurs sollen Anfänger/innen sowie Fortgeschrittene in das Sockenstricken eingeführt werden. Dabei werden die einzelnen Arbeitsschritte erläutert und demonstriert.

Michael Bauermann
VHS Blinke 61; Raum B
36,00 Euro, 12 UStd.
Bitte mitbringen: 2 x 50 g Sockenwolle mit Schurwollanteil, 5 Stricknadeln Nr. 2,5.

3134266
Kurs I
Montag, 14.09.2015, 19.30 - 21.45 Uhr,
4 Abende

3134267
Kurs II
Montag, 02.11.2015, 19.30 - 21.45 Uhr,
4 Abende

3134380
Ikebana
auch für Anfänger/innen
Die seit Jahrhunderten von japanischen Priestern und Ikebana-Meistern gepflegte Blumenkunst hat diese Gruppe zusammen geführt, um gemeinsam zu üben, zu lernen und die Freude an der schöpferischen Tätigkeit zu genießen.
Auch wenn Sie keinerlei Vorkenntnisse - aber ernsthaftes Interesse - haben, sind Sie herzlich willkommen.

Christine Hamer, Ikebana-Meisterin
Dienstag, 29.09.2015, 16.00 - 17.30 Uhr,
8 Nachmittage
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
40,00 Euro + Materialkosten
nach Verbrauch, 16 UStd.
Anmeldeschluss: 22.09.2015.

Theater

3135055
Wir „Alten“ machen Theater
Altentheater
Wer Spaß hat zu spielen, in Rollen zu schlüpfen oder auch mal etwas anderes darzustellen, der ist beim Theater richtig. Wir wollen (kleine) Stücke durch Improvisation auf die Beine stellen, ohne vorgegebene Texte auswendig lernen zu müssen.

Monika Nolte
Dienstag, 15.09.2015, 16.00 - 17.30 Uhr,
9 Abende, alle 14 Tage
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
47,00 Euro, 18 UStd.

Findet mein Kurs statt?
Das liegt uns am Herzen:
Leider müssen wir geplante Veranstaltungen absagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmer/innenzahl nicht ausreichend ist. Oft erhalten wir jedoch nach der Kursabsage noch sehr kurzfristige Anmeldungen.
Deshalb unsere große Bitte an Sie:
Für eine bessere Planungssicherheit bitten Sie wir um Anmeldung möglichst bis drei Tage vor Kursbeginn. So leisten Sie einen wertvollen Beitrag, damit Ihr Kurs stattfinden kann. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung! Wenn Sie nichts Gegenteiliges von uns hören, findet Ihr Kurs planmäßig statt.

Singen

Chor Voices

3135300
Voices
Chor der VHS - Pop-Latin-Jazz
Der Chor wurde vor über 10 Jahren gegründet und setzt sich aus 50 Sängern(innen) zusammen.
Vierstimmig werden in jedem Semester ausgesuchte Lieder aus den Bereichen „Pop,Latin und Jazz“ geprobt.
Highlights sind dann die Auftritte des Chores, allein oder mit anderen Gruppen, zuletzt im Rathaus zum 10 jährigen Jubiläum.
Die Freude am Singen steht bei uns im Vordergrund und Neueinsteiger melden sich bitte beim Chorleiter Igor Kuzmin.

Igor Kuzmin, Chorleiter, Musiklehrer
Mittwoch, 09.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
16 Abende
Kulturspeicher, Wilhelminengang
48,00 Euro, 32 UStd.

Neu
3135310
Meditatives Singen
Erleben Sie die Kraft des Singens
Singen ist seit Urzeiten ein wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Menschen aller Kulturen drücken mit Liebes- und Trauerliedern, mit Regen- oder Erntegesängen ihre Empfindungen aus. Dabei geht es ausschließlich um den schönen Klang, den die Gruppe singend erzeugt. Die häufigen Wiederholungen bewirken, dass sich Körper und Geist rasch entspannen. So können wir die positive Wirkung unserer Stimme auf Körper und Geist spüren, egal, ob man singen kann oder nicht. Das Singen geschieht ohne Leistungsdruck, künstlerischen Anspruch oder Auftrittstermine.

Maike Smolenski,
Musikpädagogin & -therapeutin
Freitag, 06.11.2015, 18.00 - 19.00 Uhr,
5 Abende
Haneburg, Saal IV
20,00 Euro, 6,7 UStd.

3135320
Lust auf Stimme
„Ich würde gerne singen lernen, aber ich traue mich nicht.“ „Nach drei Stunden Unterricht bin ich heiser.“ „Früher konnte ich hoch singen.“
Wer diese oder ähnliche Probleme mit seiner Stimme hat, dem möchten wir mit diesem Kurs Mut machen. Dieser Kurs bietet Hilfestellungen im privaten wie beruflichen Umgang mit der Stimme, unserem im heutigen Alltag stark strapazierten Kommunikations- und Kunstinstrument.
Fähigkeiten zum chorischen oder solistischen Singen sollen geweckt werden.
Notenkenntnisse müssen nicht vorhanden sein.

Petra Maria Bondzio, Altistin u. staatlich geprüfte Gesangspädagogin
Samstag, 10.10.2015, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 3
14,00 Euro inkl. Materialkosten, 4 UStd.
Bitte kommen Sie in bequemen flachen Schuhen.

© Claudia Hautumm / PIXELIO

Musik / Instrumente

© Stephan Landgraf / PIXELIO

TREFFPUNKT vhs

Geschenkidee
Schenken ohne Stress
Gutschein „nach Maß“
für Volkshochschul-, Bildungs- und Kulturveranstaltungen
Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne. 0491 92992 0
.... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg.

Freundschaftswerbung lohnt sich!

Sie kennen jemanden, die/der noch nie einen Kurs bei der VHS besucht hat?

Wenn Sie diese Person überzeugen, an einem VHS-Kurs (ausgenommen Vorträge) teilzunehmen, belohnen wir Ihr Engagement mit einem VHS-Gutschein über 10,00 Euro, den Sie in der VHS-Geschäftsstelle erhalten.

3135400
Gitarre für Anfänger/innen

Der Unterricht soll Spaß machen. Lernen ohne Zwang und Druck, mit spielerischen Mitteln und Feingefühl. Keine Noten, keine Skalen und trotzdem schnelle Erfolge erzielen, das ist die Devise. Die Teilnehmer/innen sind nach Besuch dieses Kurses in der Lage sich zu Liedern am Lagerfeuer oder zu Stücken aus den aktuellen Charts auf der Gitarre selber zu begleiten.

Dennis Strohschnieder
Dienstag, 08.09.2015, 19.00 - 20.00 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
43,50 Euro, 16 UStd.

3135415
Blues Harp Workshop

Die Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rock-Musik
Workshop für Anfänger/innen

Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, straight harp, cross harp, wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr; wie zum Beispiel Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten.
Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, im Kurs Mundharmonikas vom Typ Big River Harp zu einem Preis von je 30,00 Euro zu erwerben.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieter Kropp, Musiker
Sonntag, 10.01.2016, 10.00 - 17.30 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
47,00 Euro, 9,3 UStd.

3135460
Get the Groove - Percussion-workshop

Inspiriert durch die treibenden Rhythmen Brasiliens und Afrikas und modernen Grooves von Funk bis Hip Hop erstellen wir ein grooviges mehrstimmiges Percussionensemble. Gespielt wird auf Djemben, Congas, Cajon, Basstrommeln, Small Percussion und manchmal auch auf Tisch und Stuhl und Flaschenhals.
Neben der Einführungen in die Spieltechniken, Tipps zur Klangqualität und Übungen zum bewussten Hören bereichern im zweiten Teil des Tages mehrstimmige ethnische Lieder, aktuelle Popsongs oder auch altbekannte Volksweisen das rhythmische Spiel. Ein beschwingter musikalischer Tag für alle, die Lust auf Rhythmus und Gesang haben. Vorkenntnisse sind gut, aber nicht erforderlich.

Frauke Hohberger
Samstag, 26.09.2015, 11.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 4
45,00 Euro, 8 UStd.
Falls Instrumente vorhanden, bitte mitbringen.

3135470
Workshop Afrikanisches Trommeln

Für Anfänger/innen

In diesem Workshop werden verschiedene afrikanische Trommelrhythmen vermittelt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Amusa Addo Tetteh
Samstag, 10.10.2015, 15.00 - 17.00 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
35,00 Euro, 2,7 UStd.
Material wird gestellt, eigene Djembes können mitgebracht werden.

Dozent: Amusa Addo Tetteh

JAZZ IN LEER – LIVE IM SPEICHER WILHELMINENGANG

Jazz - live im Speicher

Mit freundlicher Unterstützung:

Ostfriesische Volksbank eG

Ostfriesische Landschaft

bartax

Hotel-Restaurant-Cafe' "Am Markt"

Die Konzerte finden in Leer im Kulturspeicher, Wilhelminengang 2, statt.

Eintritt je Konzert im Vorverkauf:
15,00 Euro / ermäßigt: 10,00 Euro

Abendkasse:
18,00 Euro / ermäßigt: 12,00 Euro

Gesamtticket (5 Konzerte):
58,00 Euro

Vorverkaufsstellen in Leer:
VHS Leer (Haneburg)
Buchhandlung Schuster (Mühlenstr. 15-17)
Stadtbibliothek Leer (Wilhelminengang)
Bürgerbüro der Stadt Leer (Rathaus)
Bistro im Kulturspeicher (Wilhelminengang)

Kartenreservierungen für Auswärtige:
E-Mail: wilfried.berghaus@leer.de
Telefon: Wilfried Berghaus, 0491 9782337

Pablo Held copyright © 2011 by Konstantin Kern

Sonntag, 06.09.2015, 20.00 Uhr
Pablo Held Trio
(Deutschland)
Pablo Held – Klavier
Robert Lanfermann – Kontrabass
Jonas Burgwinkel – Schlagzeug

Ken Vandermark (Shelter)

Sonntag, 27.09.2015, 20.00 Uhr
Shelter
(USA, Niederlande, Australien)
Ken Vandermark – Tenorsaxofon & Klarinette
Nate Wooley – Trompete
Jasper Stadhouders – E-Bass & E-Gitarre
Steve Heather – Schlagzeug

Freitag, 09.10.2015, 20.00 Uhr
Die Glorreichen Sieben
(A Tribute to Neil Young)
(Finnland, Schweiz, Deutschland, Österreich)
Kalle Kalima – E-Gitarre
Flo Götte – E-Bass
Christian Lillinger – Schlagzeug
Alfred Vogel – Schlagzeug

Die Glorreichen Sieben

Mittwoch, 11.11.2015, 20.00 Uhr
Charles Gayle Trio
(USA, Polen, Großbritannien)
Charles Gayle – Tenorsaxofon & Klavier
Ksawery Wójcinski – Kontrabass
Roger Turner – Schlagzeug

Charles Gayle

Donnerstag, 10.12.2015, 20.00 Uhr
Joe Morris Quartet
(USA)
Joe Morris – E-Gitarre
Mat Maneri – Viola
Chris Lightcap – Kontrabass
Gerald Cleaver – Schlagzeug

Joe Morris Quartet

Spielstättenprogrammpreis Rock, Pop, Jazz 2015

Der Spielstättenprogrammpreis Rock, Pop, Jazz 2015 der Bundesbeauftragten für Kultur und Medien verbindet konkrete finanzielle Unterstützung für Clubbetreiber mit mehr öffentlicher Aufmerksamkeit für ihre musikalischen Angebote und Belange.

Ausgezeichnet werden kulturell herausragende Livemusikprogramme, die maßgeblich zum Erhalt der kulturellen Vielfalt in Deutschland beitragen. Die Initiative Musik realisiert den Spielstättenprogrammpreis Rock, Pop, Jazz 2015 unter Einbeziehung der Bundeskonferenz Jazz und der Live Musik Kommission - Verband der Musikspielstätten in Deutschland e.V..

Wir haben uns als Veranstalter von Jazz live im Speicher um diesen Preis beworben. Drücken Sie uns die Daumen! In 2013 konnten wir ihn bereits gewinnen.

Filmrolle
Der besondere Film

VHS- Filmrolle

Montag, 17.08.2015
und Dienstag, 18.08.2015
„Kiss the Cook“
USA 2014, Komödie
Regie: Jon Favreau
Cast: John Leguizamo, Jon Favreau, Sofía Vergara

Film: Kiss the Cook

Montag, 24.08.2015
und Dienstag, 25.08.2015
Die Liebe seines Lebens
Australien/Großbritannien 2013, Drama
Regie: Jonathan Teplitzky
Cast: Colin Firth, Nicole Kidman, Jeremy Irvine

Film: Die Liebe seines Lebens

Montag, 31.08.2015
und Dienstag, 01.09.2015
Am grünen Rand der Welt
USA/Großbritannien 2015,
Drama, Kostümfilm
Regie: Thomas Vinterberg
Cast: Matthias Schoenaerts, Carey Mulligan, Juno Temple

Film: Am grünen Rand der Welt

Film: Gefühlt Mitte Zwanzig

Montag, 07.09.2015
und Dienstag, 08.09.2015
Gefühlt Mitte Zwanzig
USA 2015, Tragikomödie
Regie: Noah Baumbach
Cast: Ben Stiller, Naomi Watts, Adam Driver

Film: Mama gegen Papa

Montag, 14.09.2015
und Dienstag, 15.09.2015
Mama gegen Papa
Frankreich/Belgien 2015, Komödie
Regie: Martin Bourboulon
Cast: Marina Foïs, Laurent Lafitte, Alexandre Desrousseaux

Film: Broadway-Therapy

Montag, 21.09.2015
und Dienstag, 22.09.2015
Broadway Therapy
USA/Deutschland 2014, Komödie, Lovestory
Regie: Peter Bogdanovich
Cast: Owen Wilson, Jennifer Aniston, Imogen Poots

Montag, 28.09.2015
und Dienstag, 29.09.2015
Queen of the Desert
USA/Marokko 2015, Biografie, Drama
Regie: Werner Herzog
Cast: Nicole Kidman, Robert Pattinson, James Franco

Film: Queen-Desert

Die VHS Filmrolle – der besondere Film

Bereits seit 1969 zeigt die VHS Leer Filme jenseits des Mainstreams, seit 1977 besteht die Kooperation der VHS mit den Kinobetrieben Muckli. Zum Jahresbeginn 2014 änderten wir den Namen von VHS Filmclub in VHS Filmrolle, da wir immer wieder Nachfragen nach der Notwendigkeit nach Clubmitgliedschaft erhalten haben. Weiter änderte sich aber nichts:
Abonnements können bei uns in der Verwaltung in der Haneburgallee 8, sowie im Kino-Center für 12,50 Euro erworben werden. Die Karte gilt für ein Jahr. Abonnenten erhalten unter Vorlage ihrer gültigen Abonnementkarte Eintritt zum ermäßigten Preis (nachmittags 4,50 Euro und abends 5,00 Euro statt nachmittags 6,00 Euro und abends 6,50 Euro).
Pro Jahr bieten wir rund 50 Filme an. Die Veranstaltungen finden in der Regel ebenerdig und rauchfrei im Kino-Center am Denkmalsplatz **jeweils montags und dienstags um 17.00 und 20.00 Uhr statt**.
Das aktuelle Filmrolle-Programm mit zahlreichen zusätzlichen Informationen sowie der Möglichkeit, sich einen Trailer anzuschauen, finden Sie auf der Homepage der VHS Leer www.vhs-leer.de oder unter www.kino-leer.de. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, den aktuellen und kostenlosen VHS-Filmrolle-Newsletter zu abonnieren.

in Zusammenarbeit mit dem

Kino KINO-CENTER LEER

gefördert durch

Sparkasse LeerWittmund

www.vhs-leer.de

Fotografie

3338103
Ostfriesischer Fotokreis
Der Ostfriesische Fotokreis richtet sich an alle Fotografen/innen mit langjähriger Erfahrung, und Einsteiger/innen. Ziel ist es, durch gemeinsame Aktivitäten das Hobby Fotografie zu beleben und zu vertiefen. Jede/r bringt sich aktiv in die Gestaltung des Programms ein. Der Erfahrungsaustausch, insbesondere die Besprechung von Aufnahmen zu vorgegebenen Themen, stehen im Mittelpunkt. Konstruktive Kritik an der technischen und gestalterischen Qualität eines Bildes zeigt den Weg zur Verbesserung der eigenen fotografischen Ergebnisse auf, wobei der Fokus auch auf die kreativ-künstlerische Gestaltung der Fotografien gelegt wird. Darüber hinaus unternehmen wir gemeinsam Exkursionen, veranstalten Workshops und organisieren Fotoausstellungen. www.ofk-online.info

Dagmar Löllgen
Donnerstag / Montag, 10.09.2015 - 25.01.2016, 19.30 - 21.45 Uhr, jeweils der letzte Montag u. zweite Donnerstag im Monat
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei, 30 UStd.
Die Treffen finden jeden letzten Montag und jeden zweiten Donnerstag im Monat statt. Exkursionen und weitere Treffen finden nach Absprache statt.

3338104
Fotoclub
Für alle, die Lust und Freude haben, eine Zeitreise durch die Fotografie zu erleben!
Das Fotoatelier der VHS verfügt über ein Fotolabor, Fotostudio und digitales sowie drucktechnisches Equipment. Es bietet die Möglichkeit, neben der technischen Aufnahme, Bildgestaltung und digitalen Bearbeitung von Fotos auch eine künstlerische Umsetzung ihrer Bildideen vorzunehmen.
Der Schwerpunkt liegt in der Anwendung unterschiedlichster Techniken, die von den Pioniertagen bis in die Gegenwart reichen. Dazu gehören Edeldruckverfahren wie Cyanotypie und Gummidruck, hochwertige S/W- Laborvergrößerungen und Anwendung des Siebdruckverfahrens mit Hilfe digitaler Computertechnik. Mittels großformatiger Negative bzw. Positive (bis DIN A1), UV - Licht und Künstlerfarben entstehen so brillante Fotografien, über deren Know - how selbst Andy Warhol erstaunt wäre!

Benedikt Heisterhoff
Mittwoch, 09.09.2015, 19.30 - 22.00 Uhr, Treffen jeweils am 1. u. 2. Mittwoch des Monats
VHS Blinke 61; Raum B
79,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 33,3 UStd.

3338105
Fotograf/innenstammtisch im Speicher
Im Kulturspeicher treffen sich an jedem zweiten Mittwoch im Monat Fotograf/innen zum Erfahrungsaustausch.

Alfred Wagener
Mittwoch, 09.09.2015, 19.30 - 21.45 Uhr, 5 Termine
Kulturspeicher, Wilhelminengang, Gaststätte
Entgeltfrei, 15 UStd.
Bei Interesse bitte beim Kursleiter melden 0491 15280

© Meier-Sander / PIXELIO

BU Neu
3338200
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung
Von der Aufnahme bis zum perfekten Bild
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC gewinnen immer mehr an Bedeutung, sowohl im Berufsleben als auch privat. Dieser Kurs vermittelt die Funktionsweisen der Kamera ebenso wie die zweckorientierte Bearbeitung digitaler Bilder. Gemischt mit vielen praktischen Übungen sowie Exkursionen werden wir am Ende die Kameraeinstellungen motivabhängig vornehmen können.
Es werden folgende Inhalte bearbeitet:
- Kamerakunde
- Objektivkunde
- Regeln der Bildgestaltung
- Naturfotografie

Alfred Wagener
Montag - Freitag, 19.10.2015 - 23.10.2015, jeweils 09.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 5
170,00 Euro, 40 UStd.
Bitte Digitalkamera (möglichst Spiegelreflex) sowie 3 - 5 eigene Fotos für die Bildbesprechung mitbringen.

3338205
Portraitfotografie
Für Kompakt- und Spiegelreflexkameras
Zu Portraitieren heißt, nicht nur die Kameratechnik kennen und anzuwenden, sondern vor Allem sich auf „das Objekt“ einzustellen, sich einzulassen auf Stimmung, Umfeld und Persönlichkeit, um das Wesentliche zu erkennen und herauszuarbeiten.
Umgang mit Licht, ob Farbe oder Schwarz-Weiß wird geübt. Es gilt das Vertrauen des zu Portraitierend en zu gewinnen und ihn neugierig zu machen auf das, was kommt.

Joachim Temming
Samstag, 21.11.2015, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum A
27,50 Euro, 9 UStd.
Bringen Sie bitte Ihre digitale Fotokamera mit geladenem Akku, Übertragungskabeln, sowie die Bedienungsanleitung mit.
Wer hat, kann auch Blitzgerät, Wechselobjektive, Stativ usw. benutzen.

TREFFPUNKT vhs

Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie
Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen und Einsteiger/innen der digitalen Spiegelreflexfotografie. Durch Vermittlung der technischen Grundlagen und Zusammenhänge einer Kamera, wie z. B. Belichtungszeit, Blende, Tiefenschärfe usw. lernen Sie, Ihre Kamera besser zu handhaben.
Bedeutung und Nutzung des Histogramms, Weißabgleich, ISO und ähnliches wird anhand eines Fotospazierganges gleich erprobt. Gestaltungsregeln wie der Goldene Schnitt, Wahl der Perspektive, Bildausschnitt u. ä. werden anhand von Bildbesprechungen erarbeitet.

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
58,00 Euro, 16 UStd.
Bitte mitbringen: ca. fünf eigene Bilder sowie Ihre Kamera einschließlich Zubehör, geladenen Akku und Bedienungsanleitung.

3338210
Wochenendseminar I
Samstag, 24.10.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 25.10.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 2

3338212
Wochenendseminar II
Samstag, 28.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 29.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum A

3338216
Bildbearbeitung mit Photoshop - Mehr Freude am Foto
Wochenendseminar

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne wissen möchten, „wie das überhaupt geht“, oder einfach mehr aus ihren Fotos herausholen möchten. Photoshop Elements als bekanntes Bildbearbeitungsprogramm bietet vielfältige Möglichkeiten, Fotos zu optimieren, zu retuschieren oder kreativ zu verändern.
Egal ob Fotomontage oder eigene Postkarten erstellen, Gesichter retuschieren oder einfach störende Elemente entfernen: Je mehr man sich damit beschäftigt, umso größer wird der Spaß daran!

Inhalte u. a.:
- der richtige Einsatz von Werkzeugen und Hilfsmitteln
- Fotos optimieren: Kontrast, Helligkeit, Schärfe, Farbe, schiefe und stürzende Linien
- Fotomontage und Texte
- Der Umgang mit Ebenen
- Retusche
- Postkarten und Panoramafotos
- Fotos tonen und in Schwarz-Weiß umwandeln

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC. Die Inhalte des Kurses sind überwiegend auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme übertragbar.

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
Samstag, 12.12.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 13.12.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5
68,00 Euro, 16 UStd.

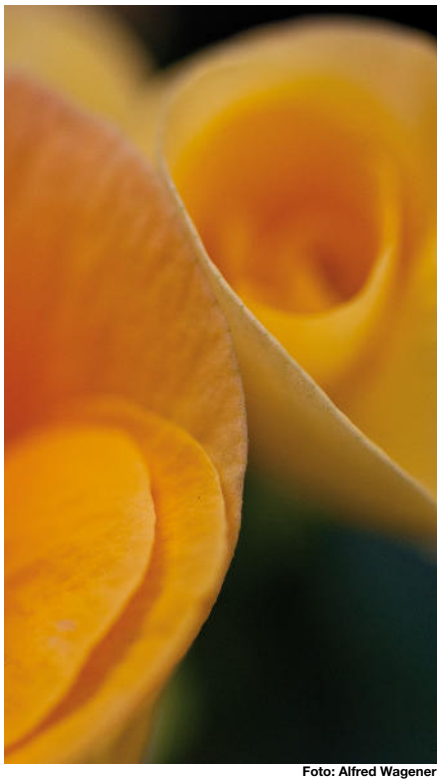


Foto: Alfred Wagener

3338220 Neu
Lightroom: Bildbearbeitung mit Spaß
Wochenendseminar

Von Fotograf/innen für Fotograf/innen - frei nach der Devise: Weniger Zeit am Computer ist mehr Zeit hinter der Kamera. So hat der Software Hersteller Adobe vor einigen Jahren sein neues Programm Lightroom auf den Markt gebracht. Und tatsächlich lassen sich lästige Pflichtarbeiten mit Lightroom schnell und smart anpacken. Fotos werden schneller importiert, besser organisiert, optimal entwickelt und professionell präsentiert. Für diese Aufgaben stehen fünf Bereiche, in Lightroom Module genannt, zur Verfügung: Bibliothek, Entwickeln, Diashow, Drucken und Web. In diesem Kurs werden wir uns vor allem auf die Module Bibliothek und Entwickeln konzentrieren. Mit ein wenig Übung können Sie die Arbeit mit Ihren Bildern nach dem Kurs schnell, smart und effektiv anpacken.

Alfred Wagener | Manfred Schulte
Freitag, 30.10.2015, 19.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 31.10.2015, 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 01.11.2015, 14.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5
80,00 Euro, 18,7 UStd.
Informationen beim Kursleiter: 0491-15280 und www.alfred-wagener.de

Kreativ fotografieren
Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer/innen aus den letzten Semestern. Fortgeschrittene Fotografen/innen können sich über den Dozenten bezüglich eines Einstieges erkundigen.

Alfred Wagener
VHS Blinke 61; Raum A
36,00 Euro, 13,3 UStd.
Anmeldungen bitte nur über den Kursleiter: Tel. 0491 15280

3338300
Kurs I
Dienstag, 29.09.2015, 19.30 - 21.30 Uhr,
5 Abende

3338301
Kurs II
Mittwoch, 30.09.2015, 19.30 - 21.30 Uhr,
5 Abende

3338302
Kurs III
Donnerstag, 24.09.2015, 19.30 - 21.30 Uhr,
5 Abende

3338303
Kurs IV
Montag, 28.09.2015, 19.30 - 21.30 Uhr,
5 Abende

3338340 Neu
Richtig fotografieren und gute Fotos machen
Wochenendseminar
Zusammenhänge und Basiswissen für Einsteiger

Blende, Belichtungszeit und ISO-Zahl, Brennweite, Autofokus und Schärfentiefe - um unsere Aufnahmen nach und nach mehr zu beeinflussen ist es wichtig, die Begriffe zu kennen und zu wissen, was sich dahinter verbirgt. Genauso wichtig aber ist es, das Zusammenspiel der einzelnen Elemente zu begreifen und zu verstehen, wie sie aufeinander Einfluss nehmen. Das alles lernen wir an den zwei Kurstagen anhand von praktischen Übungen. Wir zeigen, wie gute Landschaftsfotos gelingen und was wichtig ist, um gute Portraits zu machen. An diesem Kurs können Sie mit jeder (digitalen) Kamera und ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Auch fortgeschrittene Fotografen sind willkommen.

Alfred Wagener | Manfred Schulte
Samstag, 26.09.2015, 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 27.09.2015, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61;
58,00 Euro, 21,3 UStd.
Treffpunkt vor dem VHS-Schulungsgebäude an der Blinke 61. Info: 0491-15280 und www.alfred-wagener.de

3338350 Neu
Bildgestaltung in der Praxis
Wochenendseminar

Dieser Kurs richtet sich an Fotograf/innen, die sich in ihrer eigenen Bildsprache weiterentwickeln wollen. Denn ein technisch erstklassiges Foto, welches einen schlechten Bildaufbau und ein ungeeignetes Motiv zeigt, bleibt ein schlechtes Foto, während ein technisch nicht 100%ig perfektes Foto, welches ein Toppmotiv mit einer optimalen Bildkomposition zeigt, ein super Foto sein kann. Nach einer kurzen Einführung in das Thema üben wir die Bildgestaltung in der Praxis.

Alfred Wagener
Samstag, 30.01.2016, 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 31.01.2016, 14.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum A
43,20 Euro, 16 UStd.
Bitte mitbringen: Kamera und Handbuch, volles Akku und leere Speicherkarte.
Info: 0491-15280 und www.alfred-wagener.de

Hinweis:
Weitere Grafikbeitungskurse finden Sie im Bereich „Berufliche Bildung“ auf Seite 74.

"VHS macht gesünder!"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Deutscher Volkshochschul-Verband Januar 2014

Körpererfahrung

4081100 Neu
Hot Stone Massage
Tagesseminar
Die Anwendung mit heißen Steinen und wertvollen Ölen entlastet den Körper von Stress, Schmerzen, Müdigkeit, Muskelverspannungen, Übersäuerung und wirkt ausgleichend auf den Organismus. Unter der Haut wird die Blutzirkulation und der Stoffwechsel angeregt und die vitale, innere Körperenergie aktiviert. Die Hot Stone Massage regt die Tiefenreinigung der Zellen im Gewebe an und unterstützt die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. In diesem Kurs erfahren Sie die Hot Stone Massage an sich selbst und erlernen in kurzer Zeit die Anwendung.

Nadja Taraman, Fachberaterin für naturgemäße Kinderheilkunde & wingwave-Coach
Samstag, 26.09.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 6, 32,00 Euro, 8,3 UStd.

4081101
Wohlfühlwochenende für die Frau
Sinnliche Klänge begleiten uns durch das ganze Wochenende
Wochenendseminar
Wir erleben die Klangschalen (Peter Hess) in Form einer Fantasiereise und im ayurvedischen Yoga. Die ayurvedischen Naturelemente bzw. Grundprinzipien werden Ihnen in dem Kurs nahegebracht. In der Entspannung nach Jakobsen und dem autogenen Training harmonisieren wir den Körper auf sanfte Weise und tanken neue Kraft. Spaß an der Bewegung, Tanzen, Gesang, sich wohlfühlen und glücklich sein stehen im Vordergrund.

Andrea Kuiper,
Ayurveda-Masseurin (BYVG), Yogalehrerin (BYV)
Freitag, 09.10.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 10.10.2015, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 6, 35,00 Euro, 10,7 UStd.

4081103
Ayurvedische Massage
Tagesseminar
Die ayurvedische Ganzkörpermassage ist eine tiefgreifende Behandlungsform auf körperlicher und psychischer Ebene. Sie dient der Harmonisierung der Körperenergien, unterstützt beim Abbau von Gewebeschlacke, hat eine vortreffliche Wirkung auf das Nervensystem und eignet sich zum Ausgleich bei Stress und Anspannung. An diesem Tag erlernen Sie diese Massage in Theorie und Praxis und kommen selbst in den Genuss einer solchen Massage.

Heike van Anken,
Entspannungstrainerin, Ayurveda Therapeutin
Samstag, 16.01.2016, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 4, 35,00 Euro, 10,7 UStd.
Bitte zwei große Handtücher, eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

4081104
Dehnen, stärken und entspannen
Einführung ins Faszientraining
Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes. Sie umhüllen alle Organe des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerks und entscheiden maßgeblich über Steifigkeit oder Geschmeidigkeit unseres Körpers. Einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen können helfen, das Bindegewebe zu stärken, zu dehnen und zu entspannen. Dieses Angebot ist besonders für Anfänger/innen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

Marion Tina Hartung,
Yogalehrerin (BYV), Atemkursleiterin (BYVG)
Samstag, 19.12.2015, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 6
12,00 Euro, 4 UStd.
Bitte ein längliches Kissen, einen Tennisball oder eine Faszienrolle (Standardmaß) mitbringen.

4081114 Neu
Chinesische Fußmassage
Die chinesische Fußmassage stellt einen essentiellen Teil des Erbes der traditionellen chinesischen Medizin dar. Sie geht davon aus, dass der Fuß die Wurzel ist, dass er „das zweite Herz“ des Menschen ist.
Durch die bei der Fußmassage gesetzten Reize werden die Leitbahnen und Netzgefäße im Körper durchgängig gemacht, die Funktionen aller Organe reguliert und die Abwehrkräfte des Menschen gesteigert. Der Workshop vermittelt die Basiselemente dieser Massage. Die Teilnahme setzt die Bereitschaft zur gegenseitigen Fußmassage voraus.

Ling Wan, Chinesische Massage-Therapeutin, Gesundheitspraktikerin
Samstag, 07.11.2015, 10.00 - 14.30 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 2
20,00 Euro + 2,00 Euro Kopiergeld, wird im Unterricht abgerechnet, 5,3 UStd.
Bitte Schreibzeug, 2 kleine Handtücher, warme Socken und eine Decke mitbringen.

4081105
Fußpunkt-Massage
Die Fußpunkt-Massage wirkt über das Segment Fußsohle anregend wie auch beruhigend auf erkrankte Organe. Sie verbessert die Durchblutung und die gestaute Lebensenergie beginnt wieder zu fließen. Diese Massage unterstützt und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers.
Gute Erfolge erzielt man damit bei Migräne, Kreislaufproblemen, Asthma, Rückenleiden, Verdauungsproblemen, Rheuma, Allergien, Stress und Burnout. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Fußpunkt-Massage als Selbstanwendung mit verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten.

Heike Epple, Wellnesspraktikerin
Samstag, 10.10.2015, 11.00 - 15.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 2
17,00 Euro, 5 UStd.
Bitte zwei Handtücher, Wolldecke, Unterlage, Kopfkissen und Schreibutensilien mitbringen.

© Stephanie Hofschlaeger / PIXELIO

4081106 Neu
Handpunkt Massage
Unsere Hände sind wahre Wunderwerke- und sie sind ständig im Einsatz! Bei einer Handmassage werden die Reflexzonen der Hände stimuliert, was eine Wirkung auf den gesamten Körper und die Psyche hat. Daher werden Selbstheilungskräfte in Gang gesetzt, welche diverse Schmerzen, Arthrose, Migräne, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Nervosität und Rückenbeschwerden lindern.

Heike Epple, Wellnesspraktikerin
Samstag, 21.11.2015, 11.00 - 14.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 2
15,00 Euro, 4 UStd.
Bitte Kissen, Wolldecke, Laken, Handtuch und warme Socken mitbringen.

4081107
Kopf- und Nackenmassage
Wieder mal zu lange gesessen oder vor dem Computer gearbeitet? Und dann schmerzt der Nacken oder der Kopf? An diesem Tag erlernen Sie eine kurze Kopf-Nacken-Massage. Diese kann alleine oder von einem/er Partner/in durchgeführt werden - beide Möglichkeiten werden gelehrt. Außerdem werden einige Übungen vorgestellt, die auch am Arbeitsplatz zur Linderung der Beschwerden durchgeführt werden können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Heike Epple, Wellnesspraktikerin
Samstag, 16.01.2016, 11.00 - 14.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 2
15,00 Euro, 4 UStd.
Bitte Kissen, Wolldecke, Laken, Handtuch und warme Socken mitbringen.

4081108
Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Breuß
Wochenendseminar
Die Dorn-Methode und die Breuß-Massage sind zwei sehr wirksame Techniken zur Linderung und Vorbeugung bei vielen Problemen des Rückens, der Wirbelsäule und der Gelenke. Die Dorn-Methode zeigt Ihnen, wie Sie sanft und ohne Gefahren, Wirbel und Gelenke wieder zurück in ihre natürliche Lage verschieben können, so dass die Selbstheilung des Körpers einsetzen kann. Die Breuß-Massage löst zusätzlich körperliche und seelische Verspannungen und dient der Regeneration der Bandscheiben.

Ralf Tallen
Samstag, 24.10.2015, 10.00 - 16.15 Uhr
Sonntag, 25.10.2015, 10.00 - 15.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
57,00 Euro, 15,7 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, Decke, ggf. kleines Kissen, warme Socken und großes Handtuch, am 2. Tag zwei Handtücher extra mitbringen. Denken Sie an Verpflegung.

4081110
Partner/innen-Massage
Zeit zu zweit
Tagesseminar
In diesem Seminar finden Sie Inspiration für eine Auszeit zu zweit. Im Wechsel, mal gebend, mal empfangend, können Sie sich auf vielfältige Weise in der Massage begegnen. Dabei helfen besondere Grifftechniken, fließende Bewegungen, Kreativität und einfach eine liebevoll gemeinte Berührung. Es braucht nicht viel Zeit um z. B. durch eine kurze Antistress-Massage auch im angezogenen Zustand Anspannungen zu lösen. An diesem Tag werden von Kopf bis Fuß verschiedene Massageformen ausprobiert und der Körper wird mit warmem Öl verwöhnt.

Ebba Thiede, Entspannungstrainerin
Sonntag, 08.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 6
32,00 Euro pro Person, 8 UStd.
Anmeldungen sind nur paarweise möglich. Pro Paar bitte eine Wolldecke, ein Kissen, 2 große Handtücher, bequeme Kleidung und warme Socken zum Wohlfühlen mitbringen

4081111
Indische Kopfmassage
Für Paare
Die indische Kopfmassage lädt dazu ein, für eine Weile den Alltag zu vergessen, abzuschalten und zu regenerieren. Diese Massage umfasst nicht nur die Kopfhaut, sondern auch Schultern, Nacken und Gesicht. Sie lindert Verspannungen, steigert die Konzentration, fördert die Durchblutung der Kopfhaut, kräftigt das Haar und führt zu Tiefenentspannung und innerer Ruhe. Der Workshop vermittelt die Basiselemente dieser Massage, die Sie anschließend in Ihrem privaten Umfeld anwenden können.

Marie Kirchharz,
Massagepraktikerin, Entspannungspädagogin
Samstag, 28.11.2015, 11.00 - 16.30 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 6
18,50 Euro + 2,00 Euro Kopiergeld pro Person, wird im Unterricht abgerechnet, 6 UStd.
Bitte ein großes und zwei kleine Handtücher, Massageöl oder Kokosöl (gibt es im Bioladen) und eine kleine Schüssel, einen Snack und Getränke für die Pause mitbringen. Bitte auf kurze Fingernägel achten. Anmeldung nur paarweise möglich.

Stressbewältigung

Autogenes Training
Das autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die durch Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) auch auf unwillkürliche Steuerungsvorgänge des Körpers einwirkt (vegetatives Nervensystem). Es ist einerseits eine gesundheitlich vorbeugende Maßnahme, hilft aber auch, nervöse körperliche Beschwerden (z. B. Schlaf- und Verdauungsstörungen) zu lindern. Darüber hinaus hilft das autogene Training Stresssituationen zu bewältigen und steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Heike van Anken, Entspannungstrainerin, Ayurveda Therapeutin
VHS Blinke 61; Raum 6
Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

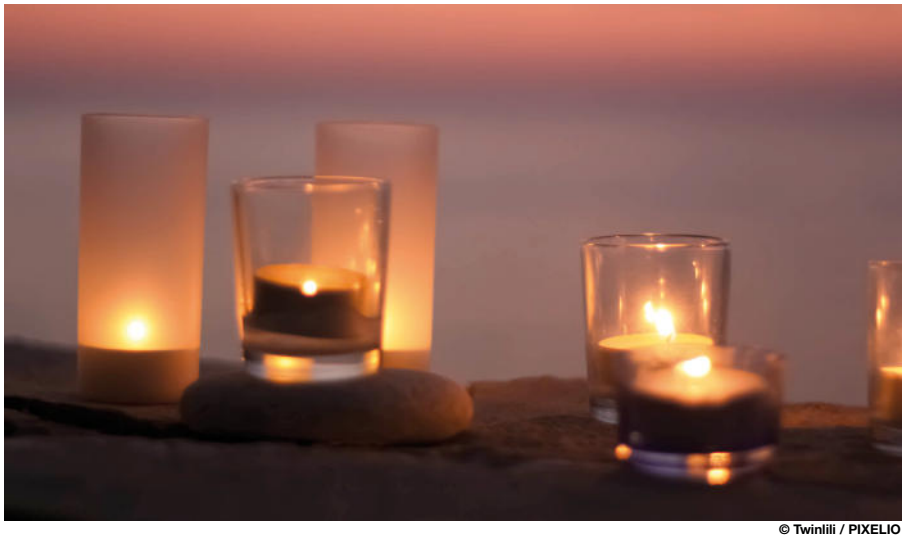
4081112
Für Anfänger/innen
Mittwoch, 16.09.2015, 20.00 - 21.00 Uhr, 8 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
28,60 Euro, 10,7 UStd.

4081113
Für Fortgeschrittene
Mittwoch, 02.12.2015, 20.00 - 21.00 Uhr, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
25,00 Euro, 9,3 UStd.

4081120
Qigong
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Einübung des Gesundheitsschützenden Qigong nach Prof. Zhang Guangde
Den Körper mit sanften Bewegungen lockern und stärken, den Geist zur Ruhe bringen, die Atmung regulieren. Entspannt sein und trotzdem voller Energie - das ist das Ziel von Qigong, einer Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qigong stärkt die Vitalität, Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit und beugt stressbedingten Erkrankungen vor.

Susanne Engelbracht, Qigong-Lehrerin und Regenerationskompetenztrainerin
Dienstag, 22.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 6
60,00 Euro, 20 UStd.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe.

© Michael Raab / PIXELIO



© Twinlili / PIXELIO

4081130
Feldenkrais®-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Beweglichkeit und Gelassenheit entdecken, Spannungen loslassen

Sind Sie neugierig zu lernen, wie Sie sich auch anders bewegen können? Vielleicht, weil Sie sich im Alltag festgefahren, gestresst, verspannt oder schmerzanfällig fühlen?
Mit der Feldenkrais®-Methode können Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit schulen und neue Beweglichkeit und Stabilität entdecken. Mit Leichtigkeit und Achtsamkeit werden die Bewegungen meistens auf dem Boden liegend ausgeführt.
So kann jeder den eigenen Rhythmus und den eigenen Bewegungsreichtum wieder entdecken.

Uschi Herth,
Feldenkrais®-Pädagogin, Dipl. Soz.-Päd.
Mittwoch, 16.09.2015, 18.30 - 19.45 Uhr,
10 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
60,50 Euro, 16,7 UStd.
Bitte warme Kleidung (Socken, Fleece-Jacke u. ä.) und evtl. eine Decke mitbringen

Zum Verständnis der Komplementärmedizin

Unsere Angebote verstehen sich im Sinne der Komplementärmedizin als Ergänzung und nicht als Alternative zur naturwissenschaftlich orientierten Medizin.
Bei der Auswahl der Angebote bemühen wir uns um eine objektive Einschätzung der Methoden in Hinblick auf eine Nutzen-Risiko-Abwägung.
Unsere Angebote können keine medizinische Beratung ersetzen, sondern sind als Informationsveranstaltungen konzipiert.

4081230
Eutonie und Meditation

Ein Weg nach innen

Die Präsenz für den Augenblick, der einzige Zeitpunkt, in dem wir wirklich handeln können, wird nur mit einer innerlich ausgeglichenen Haltung erreicht. Dazu gehören ein gutes Körperbewusstsein und die Fähigkeit, sich geistig zu sammeln. Mit Hilfe der Eutonie (Wohlspannung) und der ungegenständlichen Meditation lässt sich eine solche Haltung relativ leicht erlernen. Sie verhilft u. a. Stresssituationen elastisch zu bewältigen oder einem Burn-out-Syndrom vorzubeugen. Sie fördert die seelische Hygiene und unterstützt das spirituelle Wachstum. Die Übungen sind leicht erlernbar und vielfältig anwendbar.

Theresia Sommer, Heilpraktikerin f. d. psychotherapeutischen Bereich, Graphologin
Montag, 07.09.2015, 19.15 - 20.45 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6, 69,60 Euro, 24 UStd.
Bitte Wollsocken und eine Wolldecke mitbringen.

Neu

4081252
Meditation - Frieden im Sein

Tagesseminar

Im Hineingeführt-Werden, Ausprobieren und Besprechen verschiedener Meditationsweisen (Stilles Sitzen, Konzentrationsübungen, Phantasiereisen, Visualisation, Tiefenentspannung, mehrphasige aktive Meditationen, themenzentrierte Kontemplation u.a.) wird in diesem Seminar die Fähigkeit entstehen, die eigene Meditation zu finden, zu praktizieren und als Quelle der Erneuerung und Freude in den Alltagsablauf zu integrieren. Ergänzend wird hilfreiches „Handwerkszeug“ für eine meditative Alltags-Lebenskunst vermittelt.

Cord Cordes,
Dipl.-Päd., Trainer, Dozent & Coach
Samstag, 16.01.2016, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 6,
40,00 Euro, 8 UStd.
Bitte Schreibzeug mitbringen.

Yoga

4081300
Ashtanga-Yoga

Workshop für Anfänger/innen

Ashtanga Yoga ist eine Ursprungsform des Hatha Yoga, bestehend aus einer festgelegten Abfolge von Körperhaltungen. Die Haltungen werden fließend miteinander verbunden und von einer kräftigen, reinigenden Atmung begleitet, die den Stoffwechsel anregt und den Geist entspannt. Es entsteht eine Meditation in Bewegung. Wir kommen kraftvoll in Schwung und kriegen den Kopf mal ganz frei. Ein Einblick in die Yoga Philosophie und das Prana System ergänzen das Programm.

Nina Habrich,
Yogalehrerin (aya staatl. anerkannt)
Samstag, 21.11.2015, 10.00 - 14.30 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 6
15,00 Euro + Kopiergeld, wird im Unterricht abgerechnet, 5,3 UStd.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

4081301
Ashtanga-Yoga

Kraftvoll und dynamisch

Ashtanga Yoga ist eine Ursprungsform des Hatha Yoga, bestehend aus einer festgelegten Abfolge von Körperhaltungen. Die Haltungen werden fließend miteinander verbunden und von einer kräftigen, reinigenden Atmung begleitet, die den Stoffwechsel anregt und den Geist entspannt. Es entsteht eine Meditation in Bewegung. Dieses dynamische und kraftvolle Yogasystem stellt – korrekt ausgeführt – ein therapeutisches Körpertraining dar, das die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Wirbelsäule aufrichtet, das Bindegewebe neu strukturiert und zudem den Geist enspannt.

Nina Habrich, Yogalehrerin (aya staatl. anerkannt)
VHS Blinke 61; Raum 6
Sonntag, 06.09.2015, 10.30 - 12.00 Uhr,
6 Vormittage
32,00 Euro + Kopiergeld, wird im Unterricht abgerechnet, 12 UStd.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

© Julien Christ / PIXELIO

4081302
Neu
Ashtanga-Yoga auf Norderney
Wochenendseminar
Ashtanga Yoga ist eine Ursprungsform des Hatha Yoga, bestehend aus einer festgelegten Abfolge von Körperhaltungen. Die Haltungen werden fließend miteinander verbunden und von einer kräftigen, reinigenden Atmung begleitet, die den Stoffwechsel anregt und den Geist entspannt. Es entsteht eine Meditation in Bewegung.
An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit für die korrekte Ausrichtung der einzelnen Haltungen, kommen kraftvoll in Schwung und kriegen den Kopf mal ganz frei. Ein Einblick in die zugrundeliegende Yoga Philosophie nach Patañjali und in das Pranayama (Atemlenkung) sowie Meditation ergänzen das Programm. Zeit für Spaziergänge und Erkundung der Insel ist eingeplant.

Nina Habrich,
Yogalehrerin (aya staatl. anerkannt)
Freitag, 15.01.2016, 19.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 16.01.2016, 09.30 - 12.30/
19.30 - 21.00 Uhr
Sonntag, 17.01.2016, 09.30 - 12.30 Uhr
Norderney, Haus Klipper,
Jann-Berghaus-Str. 40
280,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, 12 UStd.
Bitte bequeme Sportkleidung, Matte oder Decke und warme Socken mitbringen.
Abmeldeschluss 04.12.2015.
Bitte Merkblatt mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.

4081303
Vitalität und Entspannung durch Kundalini-Yoga
Kundalini-Yoga ist eine dynamische, vitalisierende und zugleich entspannende Yogaform. Die Atmung und das Spüren der eigenen Lebensenergie stehen hierbei im Mittelpunkt.
In diesem Workshop widmen wir uns speziell dem 1. Chakra.
Durch Kundalini-Yoga und Meditation aktivieren und harmonisieren wir das Wurzelchakra und kommen so wieder mehr in Kontakt mit unserer Vitalität und Bodenständigkeit. Kundalini-Yoga beinhaltet neben den Asanas (Körperhaltungen) und der Meditation auch das Sprechen oder Singen von Mantras zur Entspannungsförderung.

Marie Kirchharz, Kundalini Yogalehrerin, Entspannungspädagogin
Sonntag, 29.11.2015, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 6
12,00 Euro + 2,00 Euro Kopiergeld wird im Unterricht abgerechnet, 4 UStd.
Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Postnatal-Yoga
Neu
Für Mütter mit Baby
Postnatal-Yoga trainiert gezielt die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Behutsam aber konsequent wird neue Kraft und Stabilität aufgebaut, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden sanft gelöst. Die Babys werden liebevoll einbezogen und es bleibt genug Raum für Wickeln, Stillen, Babytalk und alles, was das junge Mutter- und Babyherz begehrt. Einstieg ab 8-12 Wochen nach der Geburt, idealerweise während oder im Anschluss an einen Rückbildungskurs.

Nina Habrich, Yogalehrerin
(aya staatl. anerkannt)
VHS Blinke 61; Raum 6
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Babydecke mitbringen.

4081304
Kurs I
Mittwoch, 16.09.2015, 09.30 - 11.00 Uhr,
4 Vormittage
25,00 Euro + Kopiergeld, wird im Unterricht abgerechnet, 8 UStd.

4081306
Kurs II
Mittwoch, 04.11.2015, 09.30 - 11.00 Uhr,
6 Vormittage
35,00 Euro + Kopiergeld, wird im Unterricht abgerechnet, 12 UStd.

Ayur-Yoga
Ayur-Yoga ist eine Kombination aus dem Hatha- und Ayurvedischen Yoga, die beide der Gesunderhaltung dienen. Ayur-Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Stärken, Ihr inneres Glück zu finden. Sie erlernen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen, um Ihr Immunsystem zu stärken.
Die Meditation hilft Ihnen, zur innerlichen Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Klänge und Entspannung runden die Abende ab.

Andrea Kuiper,
Ayurveda-Masseurin (BYVG), Yogalehrerin (BYV)
VHS Blinke 61; Raum 6
60,00 Euro, 20 UStd.

4081310
Für Anfänger/innen
Dienstag, 08.09.2015, 17.45 - 19.15 Uhr,
10 Abende, nicht am 10.11.2015

4081312
Für Fortgeschrittene
Donnerstag, 03.09.2015, 19.30 - 21.00
Uhr, 10 Abende, nicht am 17.09.2015

Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
da es immer wieder Fragen dazu gibt, nach welchen Richtlinien die Krankenkassen unsere Kurse bezuschussen, hier die wichtigsten Informationen:

- Die gesetzliche Grundlage findet sich im § 20 des Sozialgesetzbuchs V. Demzufolge legen die Spitzenverbände der Krankenkassen fest, über welche Qualifikationen die Kursleiter/innen verfügen müssen. In aller Regel wird dabei zusätzlich zur fachspezifischen Ausbildung eine pädagogische, medizinische oder sport- bzw. ernährungswissenschaftliche Ausbildung verlangt.

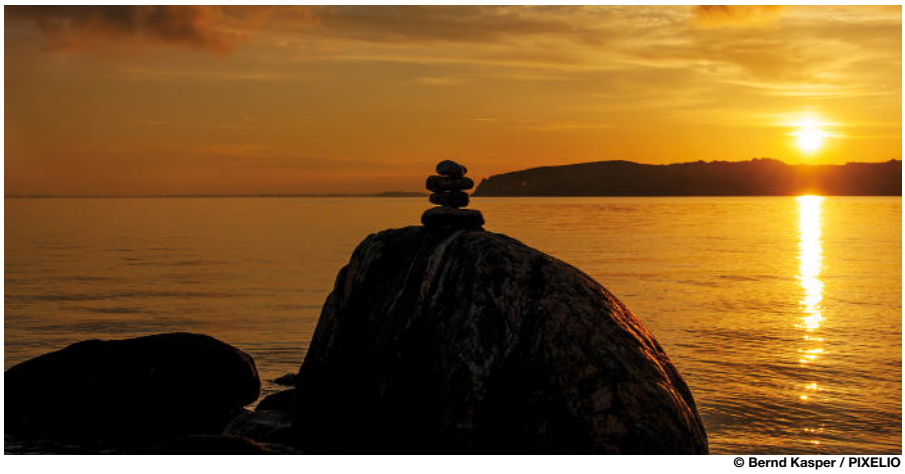
- Bis vor einiger Zeit hatten die Krankenkassen die Möglichkeit, im Rahmen eigener Prüfungen besonders qualifizierte Kursleiter/innen anzuerkennen, auch wenn die formalen Voraussetzungen nicht in vollem Umfang gegeben waren. Dies ist inzwischen nicht mehr so, weshalb manche Angebote jetzt nicht mehr bezuschusst werden.

- Zudem bezuschussen die Kassen generell keine Dauerangebote. Deshalb können auch nur Einstiegskurse nach § 20 abgerechnet werden. Die genauen Details der Bezuschussung (Höhe, Häufigkeit etc.) erfragen Sie bitte direkt bei Ihrer Kasse.

- Nach einer Vereinbarung mit den Krankenkassen dürfen die Volkshochschulen Teilnahmebescheinigungen nach § 20 nur ausstellen, wenn die jeweiligen Voraussetzungen erfüllt sind. Unsere Prüfung wird dann von den Kassen anerkannt. Wenn Sie also von uns eine Teilnahmebescheinigung erhalten, die keinen Hinweis auf § 20 enthält, ist dieser Kurs den Vorschriften zufolge nicht förderfähig (was aber nichts über die Qualität des Kurses aussagt!).

- Sollten Sie mit der Zuschusspraxis Ihrer Krankenkasse unzufrieden sein, wenden Sie sich bitte direkt an die Kasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider keinen Einfluss.

Aber beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihnen gut tut.



© Bernd Kasper / PIXELIO

4081320
Yoga für Senior/innen
Yoga kennt kein Alter!
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Yoga nicht mehr auf dem Boden praktizieren können. Die Übungen werden auf dem Stuhl sitzend und im Stand ausgeführt.
Es werden Knochen und Muskeln gestärkt, die Haltung verbessert, der Atem vertieft. Gerade die Gleichgewichtsübungen tragen maßgeblich zur Sturzprävention bei.
Sie lernen zu entspannen und fördern ganz allgemein Ihre Gesundheit und Vitalität.

Marion Tina Hartung,
Yogalehrerin (BYV), Atemkursleiterin (BYVG)
Mittwoch, 16.09.2015, 10.00 - 11.30 Uhr,
12 Vormittage
Bauverein, Pastorenkamp 8
71,10 Euro, 24 UStd.

4081325
Neu
Yoga intensiv in den Herbstferien
Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya-System gelehrt werden.
Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Michael Büchel,
Yogalehrer (BDY/EYU),
Diplom-Sozialpädagoge, Diplom-Pädagoge
Montag - Freitag, 26.10.2015 - 30.10.2015,
16.00 - 17.30 Uhr, 5 Termine
VHS Blinke 61; Raum 6
35,00 Euro, 10 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen

SEI FIT, BLEIB FIT !

4081332
Neu
Mit Yoga entspannt in den Tag
Kurs für Anfänger/innen
Yoga – ein Weg zu mehr innerer Ruhe und körperlicher Beweglichkeit. Übungen aus dem Hatha-Yoga vermitteln in Verbindung mit Atem-, Entspannungs- und Stilleübungen körperliches und geistiges Wohlbefinden. Wir üben uns in gelassener Konzentration, Balance und Entspannung. Mit Yoga am Morgen machen Sie sich ein Geschenk für den Tag.

Elke Schweer, Hatha-Yogalehrerin
Freitag, 11.09.2015, 08.30 - 10.00 Uhr,
8 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum 6, 43,00 Euro, 16 UStd.
Bitte eine Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen!

Hatha-Yoga
Mehr Lebenskraft und Ausgeglichenheit durch Yoga
Für Teilnehmer/innen mit Yoga-Erfahrungen
Körper-, Atem-, Energie- und Konzentrationsübungen aus dem klassischen Hatha-Yoga ermöglichen durch regelmäßiges Üben eine Verbesserung sämtlicher Lebensfunktionen des Körpers. Sie helfen die Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit des Körpers zu erhalten, unser Organsystem und die Atemkraft zu stärken, die Wirbelsäule und die Gelenke lange funktionsfähig zu erhalten und mit mehr Ruhe und Gelassenheit den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

Eva Heikamp, Yogalehrerin (DYL)
Bitte eine Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen!

4081328
Nachmittagskurs
Mittwoch, 09.09.2015, 16.45 - 18.15 Uhr,
11 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
69,30 Euro, 22 UStd.

4081330
Vormittagskurs
Donnerstag, 10.09.2015, 09.00 - 10.30 Uhr,
11 Vormittage
AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem Parkplatz, Bewegungsraum
83,30 Euro, 22 UStd.

Fitness

4084100
Pilates
Für Einsteiger/innen mit Grundkenntnissen
Pilates kombiniert als ganzheitliche Körpertrainingsmethode Atemtechnik, Koordination, Kraftübungen und Dehnung. Es werden langsame und fließende Bewegungen ausgeführt, bei der vor allem die tief liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule angesprochen wird. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut. Die Bewegungen werden bewusst und mit hoher Konzentration durchgeführt - das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist wird trainiert. Die Körpermitte wird gekräftigt, das Körpergefühl, die Körperhaltung sowie die Beweglichkeit werden verbessert.

Christine Büschel, Übungsleiterin,
DTB Kursleiterin Pilates, Stufe 1 und 2
Montag, 07.09.2015, 18.00 - 19.00 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6, 60,00 Euro, 16 UStd.
Bitte in bequemer Kleidung erscheinen und ein Handtuch mitbringen.

4084177
Pilates
Für Fortgeschrittene
Eine Trainingsmethode, die unabhängig vom Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.
Dieses Körpertrainingssystem beruht auf dem natürlichen Zustand des menschlichen Körpers: Der Körper in Bewegung (wichtig: Zentrierung im Becken!). Pilates hegt und pflegt den Körper, es verhilft zu einer Haltung, die den symmetrischen Aufbau des Körpers in Ihr Bewusstsein rückt - Sie bleiben in Balance.

Marie Schroeter,
Med. Trainingstherapeutin, Pilatestrainerin
Montag, 21.09.2015, 09.30 - 11.00 Uhr,
10 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum 6, 57,00 Euro, 20 UStd.
Bitte Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung mitbringen.

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Die häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen sind in der Regel Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, ein ungenügender Trainingszustand der Muskulatur, falsche Arbeitshaltungen sowie Arbeitsüberlastungen und Stress. In der VHS-Rückenschule können Sie lernen, neu auftretende Rückenschmerzen zu verhindern und bestehende Schmerzen zu mindern:

- Theoretisch durch das Kennenlernen der Wirbelsäule (Aufbau und Funktion)
- Praktisch durch ein gezieltes Kraft-, Dehn-, Mobilisations- und Entspannungstraining, sowie dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

4084162

Abendkurs

Brigitte Penning,
Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport
Donnerstag, 10.09.2015, 17.30 - 18.30 Uhr,
12 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr.
48,50 Euro, 16 UStd.

Vormittagskurse für Fortgeschrittene

Marlies de Witt, Bewegungsfachkraft
für den Gesundheitssport
AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem Parkplatz, Bewegungsraum
83,80 Euro, 25 UStd.

4084166

Kurs I

Mittwoch, 09.09.2015, 08.30 - 09.45 Uhr,
15 Vormittage

4084168

Kurs II

Mittwoch, 09.09.2015, 10.00 - 11.15 Uhr,
15 Vormittage

4084164

Funktionsgymnastik

Für Frauen

Der Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Fitnesstraining, kombiniert mit funktionellen Dehn- u. Kräftigungsübungen für die gesamte Körpermuskulatur. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bei ruhiger Musik tragen dazu bei, Spannungen im Körper zu lösen und ein positives Körpergefühl zu erreichen.

Brigitte Penning,
Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport
Donnerstag, 10.09.2015, 18.30 - 19.30 Uhr,
12 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr.
48,50 Euro, 16 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

© Benjamin Thorn / PIXELIO

4084160

Gutes für den Rücken

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken, Verspannungen lösen. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und größere Einblicke in die Zusammenhänge. So werden Rückenschmerzen vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter.

Brigitte Penning,
Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport
Mittwoch, 09.09.2015, 18.30 - 19.30 Uhr,
12 Abende
AOK Leer, Brunnenstr. 10,
Gebäude auf dem Parkplatz,
Bewegungsraum
57,50 Euro, 16 UStd.
Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

4084180

Nia®- getanzte Lebensfreude

NIA® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, bei dem die Freude an der Bewegung anstelle von Leistungsdenken tritt. Die Bewegungen im NIA® setzen sich aus verschiedenen Tanz- und Kampfsportelementen sowie aus heilenden Bewegungsformen zusammen. Mal fließend, mal kraftvoll, dann wieder weich und dynamisch, mal choreographiert, mal frei - die vielfältige Mischung bewirkt, dass sich der Körper nach dem Erleben von NIA® so gut anfühlt - in Balance zwischen Aktion und Entspannung.

Silke van Dyken,
Physiotherapeutin, Nia® Trainerin
Samstag, 16.01.2016, 14.00 - 17.00 Uhr
AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem Parkplatz, Bewegungsraum
18,60 Euro, 4 UStd.
Bitte eine Wolldecke, wärmende Kleidung für die Pausen, Getränke und evtl. rutschfeste Socken mitbringen.

Von der Lust am Tanzen

Heilsame Erfahrungen von Beweglichkeit und Lebensfreude für Frauen

Das Tanzangebot richtet sich an alle Frauen, die die ganzheitliche Methode HEILENDE KRÄFTE IM TANZ® kennenlernen wollen. Es werden Tanzmeditationen angeleitet, die Wege zeigen, bewusster in unseren Körper einzutauchen, ihn wahrzunehmen, für einen Tanz aus dem Bauch heraus, der von innen nach außen entsteht und bei dem wir spüren können, wie wir unserem ureigenen Bewegungsimpuls folgen. Musik, Rhythmen und Heilungstänze aus unterschiedlichen Kulturen animieren uns - mal ruhig, mal beschwingt und ausgelassen - los zu tanzen, ganz nach den Bedürfnissen jeder Einzelnen.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport, Tanzpädagogin HKIT®
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und ein Kissen (oder Sitzkissen) und wer mag, ein Hüfttuch mitbringen.

4084182

Schnupperworkshop

Samstag, 10.10.2015, 14.30 - 17.30 Uhr
AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem Parkplatz, Bewegungsraum
18,60 Euro, 4 UStd.

4084184

Abendkurs

Dienstag, 08.09.2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
5 Abende, Bauverein, Evenburgallee 51
42,00 Euro, 10 UStd.

4084185

Oriental Bellydance Fitness

Bauchtanz-Fitness

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die Spaß an moderner orientalischer Musik haben und die Tanzen und Fitness miteinander verbinden möchten. Wir erlernen Bewegungen des orientalischen Tanzes und Körperbeherrschung, die dem ganzen Körper gut tun und uns fit machen.

Silke Zylmann-Bannasch
Donnerstag, 24.09.2015, 18.30 - 19.30 Uhr,
8 Abende
Leer, Am Damm 1
40,00 Euro, 10,7 UStd.
Bitte bequeme Kleidung und evtl. ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Geschenkidee
Schenken ohne Stress
Gutschein „nach Maß“
für alle Veranstaltungen
der Volkshochschule Leer e.V.
Fragen Sie uns - wir beraten
Sie gerne. 0491 92992 0
.... oder kommen
Sie einfach zu uns
in die Haneburg.

Fitness Outdoor

© Petra Bork / PIXELIO

4084219
Laufen - bis zum Ossi-Loop
In Theorie und Praxis
Dieser Kurs mit dem Ziel der Teilnahme am Ostfriesland-Lauf (Ossi-Loop) 2016 behandelt u. a. folgende Themen:
- Medizinische Aspekte
- Dehnübungen und allgemeine Trainingsgrundlagen
- Ernährungsfragen, Laufschuhe und -textilien u.v.m.

Das wöchentliche Lauftraining - auch in den Ferien - wird unter fachlicher Anleitung systematisch aufgebaut. Der Ossiloop beginnt am 03. Mai 2016.

Edzard Wirtjes
Donnerstag, 17.09.2015, 18.45 - 19.45 Uhr, 33 Abende
Berufsbild. Schulen I; Mehrzweckraum
77,50 Euro, 44 UStd.
Der erste Kursabend ist der Infotermin im Mehrzweckraum der BBS I. Der folgende Lauftreff ist beim Sportfachgeschäft Wirtjes

.4084220
Wandern von Bremen nach Osnabrück
Wandern ist eine Sportart, bei der nicht das Ziel und die Zeit wichtig sind: Der Weg ist das Ziel. In diesem Semester setzen wir die Wanderung von Bremen nach Osnabrück fort. Hierbei geht es über die Meppen-Nienburger Geest. Die Wanderstrecken betragen etwa 15 km in gemütlichem Tempo (ca. 4 km pro Stunde, Pausen eingerechnet). Unterwegs gibt es Erklärungen zur Natur und Kultur, sehenswerte Gebäude werden besucht und erklärt. Fahrten von und zu den Etappenzielen erfolgen mit der Bahn. Neue Mitwanderer/innen sind jederzeit willkommen. Ein Merkblatt liegt bei der VHS bereit. Die Wanderungen finden jeweils am 2. Samstag im Monat statt. Es kann auch nur an einzelnen Wanderungen teilgenommen werden.

Dr. Hartmut Haas
Beginn: Samstag,19.09.2015:
Ahlhorn – Cloppenburg, 11. Etappe
Treffpunkt: 08.30 Uhr vor dem Fahrkartenautomaten im Bahnhof Leer
Rückkehr spätestens 18.15 Uhr in Leer
5,00 Euro pro Wanderung plus Fahrtkosten, zahlbar beim Dozenten, 36,9 UStd.
Für Rückfragen und weitere Termine rufen Sie bitte den Dozenten Dr. Hartmut Haas an (04955 4673). Bitte regenfeste Bekleidung, festes Schuhwerk (Halbschuhe genügen, bitte keine Sandalen), Verpflegung für unterwegs mitnehmen.

ZUMBA® fitness

Zumba®Fitness
In Kooperation mit dem SC 04 Leer e.V. und dem TV Leer e.V.
Das Zumba®Fitness Programm ist ein Tanzworkout und basiert auf lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Calypso etc. Es bietet eine ausgewogene Balance zwischen Cardio-Training und körperformendem Muskelaufbau und sorgt so für eine gute Kalorienverbrennung. Jede/r kann mitmachen, es ist leicht zu lernen, und es gibt keine Altersbegrenzung. Die mitreißenden, dynamischen Rhythmen bringen garantiert viel Spaß und man vergisst die Zeit und die Anstrengung.

Barbara Goliasch, Zumba Instructor
Leer, Breslauer Str. 40,
Halle der Ludgerischule
Bitte in bequemer Fitnesskleidung und Sportschuhen erscheinen, Handtuch und Wasser mitbringen. Einstieg nach Absprache jederzeit möglich.

4084192
Kurs I
Donnerstag, 10.09.2015, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende
62,40 Euro (39,00 Euro für Mitglieder der Vereine TV Leer und SC 04 Leer), 16 UStd.

4084193
Kurs II
Donnerstag, 14.01.2016, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 Abende
46,80 Euro (29,25 Euro für Mitglieder der Vereine TV Leer und SC 04 Leer), 12 UStd.

Wissen rund um die Gesundheit

4091100
Entsäuern- aber richtig
Tagesseminar
Gerade jetzt, nach den Feiertagen mit vielen Schlemmereien und Süßigkeiten freut sich unser Körper, die Säuren wieder loszuwerden. Was bedeutet entsäuern und wie wird das gemacht? Gibt es Situationen, in denen nicht entsäuert werden darf? Was sollte beim Entsäuern beachtet werden? In diesem Workshop lernen Sie das richtige Entsäuern. Sie werden Hintergrundinformationen bekommen und selbst ein basisches Fußbad und ein Ölzieh-Öl herstellen. Zu Hause können Sie es dann ausprobieren.

Lutz Doblies, Heilpraktiker
Samstag, 09.01.2016, 10.00 - 14.30 Uhr
Haneburg, Saal I
21,00 Euro plus 3,00 Euro Materialkosten, wird im Unterricht abgerechnet, 6 UStd.
Bitte zwei Marmeladengläser, Schreibzeug, einen Snack für die Mittagspause und Wasser mitbringen.

4091101
Klopfen Sie sich frei
Wieder aufblühen durch Freiklopfen
Tagesseminar
Lassen sich Ängste, Sorgen und Schmerzen einfach wegklopfen? Dank einfacher Klopftechniken (M.E.T., EFT) kann das möglich sein. Diese leicht erlernbare Form der „Klopf-Akupressur“ kann Ihnen in kurzer Zeit helfen, verschiedene Arten von Stress, emotionale Probleme und körperliche Beschwerden systematisch aufzulösen.
Sie lernen die Methode Schritt für Schritt kennen und anwenden. Dabei werden auch die Grenzen der Methode aufgezeigt.

Lutz Doblies, Heilpraktiker
Samstag, 14.11.2015, 10.00 - 14.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
21,00 Euro Kopiergeld wird im Unterricht abgerechnet, 6 UStd.
Bitte Schreibzeug, einen Snack für die Mittagspause und Wasser mitbringen.

4091102 Neu
Kinesiologie zum Kennenlernen
Workshop
Kinesiologie ist ein wunderbares Werkzeug, das sehr vielfältig eingesetzt werden kann. Sie lernen in diesem Kurs die Kinesiologie kennen und an Beispielen anwenden. So können Lösungen für Lernblockaden, Prüfungsängste, Stress, Allergien und vielem mehr gefunden werden. Vermittelt werden auch Regeln, die für gute Ergebnisse des Testens erforderlich sind. Im Workshop werden Sie viel Zeit für das Ausprobieren und für Fragen haben.

Lutz Doblies, Heilpraktiker
Samstag, 16.01.2016, 10.00 - 14.30 Uhr
Haneburg, Saal IV
21,00 Euro Kopiergeld wird im Unterricht abgerechnet, 6 UStd.
Bitte Schreibzeug, einen Snack für die Mittagspause und Wasser mitbringen.

4091105 Neu
Kinesiotaping
Wochenendseminar
Das Kinesiotaping ist eine Methode, um schmerzhafte Erkrankungen im Muskel-, Sehnen- und Skelettbereich zu lindern. Hierzu wird das Tape in einer speziellen Technik auf die Haut aufgebracht. Durch diese Klebetechnik wird die Durchblutung gefördert und der Lymphfluss angeregt. Auf diese Weise werden die Selbstheilungskräfte optimal unterstützt. Die Methode ist geeignet bei Schulter- und Nackenbeschwerden, Rückenschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden, Kniebeschwerden, Sehnenscheidenentzündungen, Tennisarm, Muskelzerrungen, Arthrosen und andere. Die Tape-Anlagen hierzu werden in diesem Kurs erarbeitet. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer/innen in der Lage, eigenständig die Anlagen aufzukleben. Es dürfen Fotoapparate mitgebracht werden, um Bilder von den Anlagen zu machen.

Nadja Taraman, Fachberaterin für naturgemäße Kinderheilkunde & wingwave-Coach
Samstag, 19.09.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 20.09.2015, 10.00 -14.00 Uhr
Haneburg, Saal II, 34,00 Euro + 8,00 Euro Materialkosten, 12,7 UStd.

Zum Verständnis der Komplementärmedizin
Unsere Angebote verstehen sich im Sinne der Komplementärmedizin als Ergänzung und nicht als Alternative zur naturwissenschaftlich orientierten Medizin. Bei der Auswahl der Angebote bemühen wir uns um eine objektive Einschätzung der Methoden in Hinblick auf eine Nutzen-Risiko-Abwägung. Unsere Angebote können keine medizinische Beratung ersetzen, so ndern sind als Informationsveranstaltungen konzipiert.

Kennen Sie schon die vhsApp ?

Gleich QR-Code scannen und die vhsApp herunterladen.

Hinweis:
Bitte beachten Sie auch unsere Kochkurse im Bereich Ernährungsumstellung auf Seite 62.

4091106
Allergie - Wenn mein Körper aus dem Gleichgewicht gerät
Vortrag
Viele äußere Einflüsse, sowie Anforderungen der Berufs- und Privatwelt sind Reize, denen wir ständig ausgesetzt sind. Unser Körper gerät aufgrund der Reizüberflutung aus dem Gleichgewicht und reagiert mit Hautreizungen, Überempfindlichkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Reizdarmsyndrom und Schlafstörungen. Was unter dem Gleichgewicht des Körpers zu verstehen ist, wie Störfaktoren unser Wohlempfinden beeinträchtigen, wie Allergien sich daraus entwickeln, wird Thema des Abends sein. Darüber hinaus wird die Referentin Möglichkeiten aufzeigen, das Ungleichgewicht des Körpers - die Allergie - zu behandeln.

Marie Hülsewede,
Heilpraktikerin, Krankenschwester
Donnerstag, 12.11.2015, 19.30 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss 07.11.2015.

4091108 Neu
Lebensmittelunverträglichkeiten - eine Volkskrankheit oder ein moderner Tick
Vortrag
Im Lebensmittelgeschäft erschlagen uns fast die Angebote für Laktoseintoleranz, Gluten- und Fruktoseunverträglichkeiten, hinzu kommen Vegetarierkost und vegane Lebensmittel. Ist das alles ein moderner „Tick“, oder kann es für den/die einzelne/n Verbraucher/in das Wohlbefinden fördern, wenn er/sie einige Produkten vermeidet. Ich möchte mit Ihnen über die Flut der sogenannten oder echten Lebensmittelunverträglichkeiten sprechen, ob Schäden entstehen können, wie wir den Grund unseres Unwohlseins finden können. Es soll vor allem um Fruktose, Laktose und Gluten gehen. Um Symptome, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten.

Marie Hülsewede,
Heilpraktikerin, Krankenschwester
Mittwoch, 30.09.2015, 19.30 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss 25.09.2015.

4091110 Neu
Homöopathie & Wechseljahre
Vortrag
Welche Bedeutung haben die Wechseljahre? Was verändert sich in dieser Lebensphase? Ich werde Tipps zur Lebensführung geben und auf pflanzenheilkundliche sowie homöopathische Behandlung häufiger Beschwerden in den Wechseljahren eingehen.

Dr. med. Stefanie Franco,
Homöopathische Ärztin
Mittwoch, 23.09.2015, 19.30 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss 18.09.2015.

© Dr. Leonora Schwarz / PIXELIO

TREFFPUNKT vhs

4091111
Stress durch Strom und Strahlung
Einflüsse von Elektrosmog, Funkwellen und Erdstrahlung auf den Organismus
Vortrag
Kennen Sie das auch? Sie fühlen sich abgeschlagen, sind energielos und reizbar? Sie leiden an Schlafstörungen, Unruhezuständen, Kopfschmerzen, chronischen Entzündungszuständen, wiederkehrenden Infekten? Ursachen für diese und ähnliche Symptome sind vielfältig, aber der negative Einfluss von Elektrosmog und geopathischen Störungen (durch Wasseradern, Verwerfungen und globale Gitternetze) ist nicht mehr von der Hand zu weisen. Ich werde an diesem Abend über geopathische und elektrische Störfelder sprechen, die Möglichkeiten, diese zu messen und Lösungsmöglichkeiten der Abschirmung, bzw. Sanierung erörtern.

Dr. med. Stefanie Franco, Homöopathische Ärztin u. Baubiologische Messtechnikerin
Donnerstag, 17.09.2015, 19.30 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 3
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss 12.09.2015.

Neu
4091120
Sich jung fühlen beim Älterwerden
Das Älterwerden bringt für uns Menschen einige Tücken mit sich. Wir werden unsicherer im Gehen und haben Angst vor Stürzen. Die Haltung ist nicht mehr so aufrecht und wir haben häufiger Rückenschmerzen. Das Aufstehen aus dem Bett oder vom Stuhl fällt zunehmend schwerer. Was auch immer Ihnen persönlich im Älterwerden begegnet, ich möchte Ihnen Hilfestellungen nach Grundsätzen der Alexander-Technik geben, um in schwierigen Situationen flexibel zu bleiben und Ihren Alltag zu meistern.

Ann-Kathrin Fliege, Lehrerin für Alexander-Technik, Massage Therapist (USA)
Freitag, 06.11.2015, 09.00 - 11.15 Uhr
Haneburg, Saal IV
8,50 Euro, 3 UStd

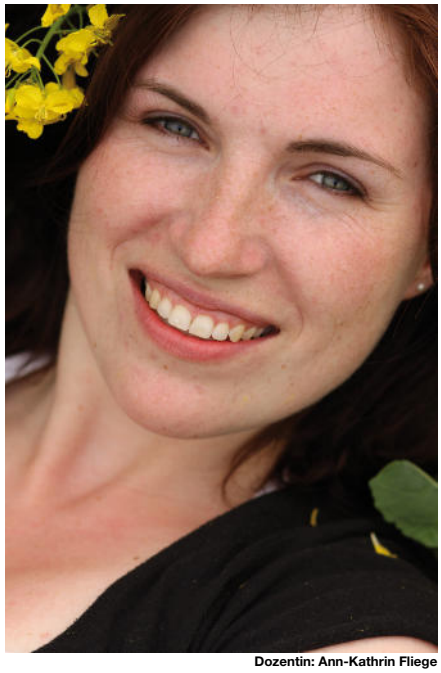
Neu
4091113
Umgang mit chronischen Schmerzen
Workshop
Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität vieler Menschen. Oft beginnt der Schmerz akut aufgrund einer Verletzung oder Krankheit. Doch aus ihnen entwickeln sich mit der Zeit chronische Schmerzen, die auch nach Heilung des ursächlichen Schadens bestehen bleiben und sich verselbstständigt haben. Lernen Sie, Ihren Schmerz zu verstehen, wie er sich entwickelt und einzuordnen ist, was ihn verstärkt und lindert und welche Möglichkeiten des Schmerzmanagements es gibt. Dieses Seminar beinhaltet sowohl einen informativen Vortrag als auch praktische Übungen.

Nadine Santjer, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Bachelor of Science of Physiotherapy
Samstag, 12.09.2015, 14.00 - 19.00 Uhr
Haneburg, Saal II
16,50 Euro + 2,00 Euro Kopiergeld, 6 UStd.
Bitte bringen Sie Schreibmaterialien, eine Decke, ein Kissen und eine Isomatte (o. ä. als Unterlage) mit.

Neu
.4091122
Tipps und Tricks für schmerzgeplagte Büromenschen
Viele von uns sind heutzutage beruflich an den Schreibtisch gebunden. Die typischen Folgen sind unter anderem Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Augenprobleme, Kopfschmerzen oder ein „Mausarm“. Mit Hilfe der Alexander-Technik möchte ich an diesem Abend gemeinsam mit Ihnen auf die Suche nach ungünstigen Mustern gehen, die Ihren Schmerz verursachen können. Ich möchte Ihnen neue Impulse geben, um Ihren Körper (auch in stressigen Situationen) wieder bewusster wahrnehmen zu können, unnötige Spannungen zu lösen und so Schmerzen vorzubeugen. Bringen Sie bitte all Ihre Fragen und Schwierigkeiten mit in den Unterricht. Gerne auch die Utensilien, die Sie in Ihrem Büroalltag benutzen und deren Handhabung Probleme mit sich bringen (z. B. Laptop, Kugelschreiber, Locher, Keilkissen).

Ann-Kathrin Fliege, Lehrerin für Alexander-Technik, Massage Therapist (USA)
Donnerstag, 05.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
Haneburg, Saal IV, 11,00 Euro, 4 UStd.

© Maria Lanznaster / PIXELIO


Dozentin: Ann-Kathrin Fliege

Neu
4091124
Entschleunige Deinen stressigen Alltag
Wir kennen das doch alle … der Tag müsste eigentlich 48 Stunden haben, um alles erledigen zu können, was auf unserem Zettel steht. Am Ende eines Tages sind wir oft vollkommen erledigt und haben trotzdem nicht alles von dem geschafft, was wir uns vorgenommen haben. Die Zeit ist wie im Fluge vorbeigerauscht. Wie können wir mitten im Leben sein, unsere täglichen Aufgaben verrichten und uns trotzdem nicht stressen, sondern achtsam mit uns umgehen? An diesem Abend möchte ich Ihnen ein paar Anregungen und Möglichkeiten zu diesem Problem nach den Grundsätzen der Alexander-Technik vermitteln.

Ann-Kathrin Fliege, Lehrerin für Alexander-Technik, Massage Therapist (USA)
Freitag, 06.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 6
11,00 Euro, 4 UStd.

4091127
Heilpflanzenwanderung im Heseler Wald
Auf den Spuren der Mönche rund um das Klostergelände
Diese Wanderung zur Erkundung von Heilpflanzen führt über das ehemalige Klostergelände des Klosters Barthe, einem „Supergebiet“ für Heilpflanzen. Sie können u. a. seltene Heilpflanzen kennen lernen, die dort vermutlich früher durch Mönche gepflanzt wurden.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Sonntag, 13.09.2015, 16.00 - 18.15 Uhr
Hesel, Silbersee im Heseler Wald,
an der Oldenburger Straße (L24)
8,00 Euro
Anmeldeschluss 10.09.2015.

Gesundheit / Beruf

BU = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

Hinweis:
Bitte beachten Sie auch unsere Vorträge zum Thema Demenz im Bereich Berufliche Bildung / Gesundheit auf auf Seite 83.

4091202 BU
Vom Burn-out zur Work-Life-Balance
3tägiger Bildungsurlaub

In unserer Hochdruck-Leistungsgesellschaft leiden über 60 % der Beschäftigten unter steigendem Druck und Stress, was zunehmend zu Überforderung bis hin zu psychosomatischen und körperlichen Krankheiten und Burn-out führen kann. Es braucht individuell eine ausgereifte Kunst, die vier Lebensbereiche Arbeit/Kreativität, Freizeit/Interessen, Beziehungen/Familie und Besinnung/Regeneration in eine gute Balance zu bringen. In diesem Bildungsurlaub können die Teilnehmer/innen ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst entwickeln - inklusive Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagement-Techniken.

Cord Cordes,
Dipl.-Päd., Trainer, Dozent & Coach
Montag, 25.01.2016, 09.00 – 16.00 Uhr
Dienstag, 26.01.2016, 09.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch, 27.01.2016, 09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Saal I
110,00 Euro, 24 UStd., 3 Tage
Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.
Anmeldeschluss: 03.01.2016

4091208 BU
Wege aus dem Stress
Gesundheitsvorsorge im Beruf und Alltag durch Yoga
3tägiger Bildungsurlaub

Die vielfältigen Anforderungen in unserem Beruf und Alltag nehmen immer weiter zu, aber wir nehmen uns immer weniger Zeit, uns um unsere Gesundheit zu sorgen und unseren Stress aktiv zu bewältigen. Dabei sind ausreichende Energie und die Fähigkeit sich entspannen zu können wichtige Ressourcen Ihrer Gesundheitsvorsorge. An diesen drei Tagen sind Sie eingeladen, Anregungen für eine aktive Stressbewältigung zu erhalten und wieder Kraft für den Berufsalltag zu schöpfen. Yoga bietet hierzu verschiedene Anregungen, die wir unter einem ganzheitlichen Blick aufgreifen. Während dieser drei Tage werden Sie im Seminarhaus vegetarisch verköstigt.

Montag, 15.02.2016, 09.00 - 16.30 Uhr
Dienstag, 16.02.2016, 09.00 - 16.30 Uhr
Mittwoch, 17.02.2016, 09.00 - 16.30 Uhr
Rhauderfehn, Alter Brunsel 8
155,00 Euro inkl. Verpflegung,
24 UStd., 3 Tage
Bitte Wolldecke oder Matte, dicke Socken und Schreibzeug mitbringen.
Anmeldeschluss 15.01.2016.

Vortragsreihe:
Was man zum Thema Pflege wissen sollte! Aktive Hilfe für Angehörige und Betroffene
Eine Kooperation zwischen der AOK, dem Landkreis Leer, der Ostfriesen Zeitung und der VHS Leer

Zu dieser Veranstaltungsreihe erhalten Sie bei den Kooperationspartnern einen Extra-Flyer mit detaillierten Informationen.
Die Vorträge sind entgeltfrei.
Um Anmeldung bei der VHS Leer zu den jeweiligen Terminen wird gebeten.

4091301
Die Pflege eines Menschen beginnt
Referent/innen: Ria Kluin / Christopher Hermes, AOK Leer
Dienstag, 08.09.2015, 19.15 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Mehrzweckraum

4091302
Die Pflegeversicherung
Referent: Frank Schüür, AOK Leer
Dienstag, 15.09.2015, 19.15 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Mehrzweckraum

4091303
Prophylaxe und Kommunikation in der Pflege
Referentin: Ulrike Hessenius, AOK Leer
Dienstag, 22.09.2015, 19.15 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Mehrzweckraum

4091304
Umgang mit Demenz
Referentin: Hildegard Krüger, Alzheimer Gesellschaft
Dienstag, 29.09.2015, 19.15 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Mehrzweckraum

4091305
Hilfen für ein selbstbestimmtes Leben - Tohuus is `t an besten
Referentin: Elke Frey, Kommunale Beratungsstelle „Besser Leben im Alter durch Technik“, Landkreis Leer
Dienstag, 06.10.2015, 19.15 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Mehrzweckraum

4091306
Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen
Referentin: Sabine Oltmanns, Landkreis Leer
Dienstag, 03.11.2015, 19.15 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Mehrzweckraum

4091307
Palliativpflege, Hospiz (ambulant und stationär), Umgang mit dem Leben
Referent/in der Hospizinitiative Leer e. V.
Dienstag, 10.11.2015, 19.15 - 21.30 Uhr
Hospizhuus, Mörkenstraße 14, Leer

4091308
Finanzierungsmöglichkeiten der Pflege
Referentin: Karin Scheffermann, Landkreis Leer
Dienstag, 17.11.2015, 19.15 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Mehrzweckraum

4091309
Rechte von Heimbewohner/innen nach dem Heimgesetz
Referent: Arno Poppinga, Landkreis Leer
Dienstag, 24.11.2015, 19.15 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Mehrzweckraum

4091310
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Referentin: Gabi Eichler, Landkreis Leer
Dienstag, 01.12.2015, 19.15 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Mehrzweckraum

Körper und Stil

4091160
Mit einem Wohlfühl-Make-up durch den Alltag
Schminkworkshop

Egal, ob Sie Hausfrau, Mutter oder Karrierefrau sind, wenn Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen, gehen Sie selbstbewusster durch den Tag.
Mit wenigen Handgriffen können Sie Ihre eigene Schönheit hervorheben und unterstreichen ohne dabei auszusehen, als hätten Sie eine Maske auf.
An diesem Vormittag gehe ich u.a. auf folgende Fragen ein:
- Wie wähle ich den richtigen Make-up-Ton aus?
- Wie korrigiere ich meine Augenbrauen?
- Welche Lidschattenfarbe passt zu mir?
- Wie setze ich Rouge richtig?

Sie bekommen Schritt für Schritt das Handwerk des Schminkens gezeigt und setzen dieses direkt bei sich selber um.

Simone Seemann, Visagistin
Samstag, 10.10.2015, 09.30 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum A
15,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
4,7 UStd.
Bitte bringen Sie einen Klappspiegel, Ihr Make-up und Ihre Schminkpinsel mit.

Foto: Simone Seemann

4091162 Neu
Tolle Ausstrahlung - Erkenne Deine Farben!
Farbtyp-Analyse

Jeder Mensch besitzt eine individuelle Farbharmonie, die sich aus der natürlichen Haut-, Augen-, und Haarfarbe ergibt. Diese Farbharmonie kann durch Kleidung unterstrichen oder aber gestört werden. Ziel des Kurses ist es, durch eine Farbanalyse mit Hilfe von Tüchern seine eigenen Farben zu erkennen und bei den Teilnehmerinnen gegenseitig zu beobachten, wie die Farben die Ausstrahlung positiv sowie negativ beeinflussen. Ein Farbpass (Frühling, Sommer, Herbst, Winter) kann für 15 Euro erworben werden. Er gibt Sicherheit beim Einkaufen von neuen Kleidungsstücken oder beim Sortieren des Kleiderschrankes.

Olivia Siemers,
Kosmetikerin, Farb- und Stilcoach
Sonntag, 17.01.2016, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum A
35,00 Euro, 10,2 UStd.
Bitte kommen Sie ungeschminkt und benutzen Sie vor der Teilnahme keinen Selbstbräuner. Bitte bringen Sie sich einen Imbiss und Getränke mit.

4091165
Alles klar mit Haut und Haar
Vortrag

Hier erfahren Sie einiges über Sinn und Unsinn von Kosmetika und „Pflege“-Produkten. Anwendung, Wirkung und Risiken verschiedener Substanzen kommen ebenso zur Sprache wie die Wahl der richtigen Bürste und detaillierte Hinweise zur schonenden Haarwäsche.

Vera Bootjer,
ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
Mittwoch, 04.11.2015, 19.00 - 21.15 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,50 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
bar zu entrichten

Lebensführung

4092200
Mobil im Alter - aber sicher
Vortrag

Im Alter noch möglichst lange die eigene Mobilität zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem eigenen Auto zu erhalten, ist für viele Menschen wichtig und sichert ein Stück Lebensqualität.
Das Programm „sicher mobil“ der Verkehrswacht möchte Menschen bis ins höhere Alter hinein eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr ermöglichen. So werden Ihnen an diesem Nachmittag praktische Tipps und Hinweise für Ihre Mobilität – nicht nur in der dunklen Jahreszeit - vermittelt. An diesem Nachmittag geht es um folgende Themen:
- Neues aus der Fahrzeugtechnik - Konsequenzen für die Fahrpraxis
- neue Verkehrsbestimmungen und ihre Bedeutung für das persönliche Verhalten
- die eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Verkehrswege planen - Verkehrsmittel wählen

Heiko Müller
Dienstag, 29.09.2015, 15.00 - 17.15 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei
Anmeldeschluss 25.09.2015.

4092211 Neu
Wie unsere Vergangenheit unser Jetzt und Heute beeinflusst Wege in eine bessere Zukunft Wochenendseminar

Kennen Sie das? Immer wieder kommen Sie in Ihrem Leben an den Punkt, an dem Sie durch eigene oder zwischenmenschliche Probleme herausgefordert werden und sich das Leben als schwierig erweist. Dann überlegen Sie, wie man diese Situationen am besten verändern könnte. So einiges haben Sie schon versucht, haben aber das Gefühl, sich in einer Sackgasse zu befinden. Die Konflikte tauchen immer wieder auf, oft nur anders „verpackt“, aber es scheint kein Ausweg in Sicht. Sie fühlen sich nicht so glücklich, wie Sie es sich wünschen.
In diesem Seminar möchte ich mit Ihnen genauer hinsehen und Wege und Möglichkeiten aufzeigen, um aus diesen scheinbaren Sackgassen und Einschränkungen herauszukommen.

Birgit Winter-Renken,
psycholog. Managementtrainerin
Freitag, 15.01.2016, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 16.01.2016, 10.00 - 17.00 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
39,50 Euro, 12 UStd.

Neues Internetportal

Unser Internetauftritt sieht jetzt anders aus. Wir haben das Portal an das Design von unserem neuen Logo angepasst und die Darstellung auf Mobilgeräten optimiert. Ansonsten können Sie sich selbstverständlich weiterhin für unsere Veranstaltungen anmelden und finden zahlreiche zusätzliche Informationen.

www.vhs-leer.de

4092228 Neu

Die Kunst, gut zu leben

Aus den richtigen Quellen schöpfen
Tagesseminar

„Einfach gut leben“, das beschert uns nicht der Zufall. Es geht darum, sein Leben in Ordnung zu bringen. Dazu bedarf es hilfreicher Orientierungen und verlässlicher Quellen, aus denen man im Alltag immer wieder Kraft und Zuversicht schöpfen kann. Logotherapeutisch bewährt haben sich unter anderem die 4 Kraftquellen des Lebens. Sie zeigen uns vier wichtige Lebensaufgaben. Ignorieren wir sie, resultieren daraus viele Lebensprobleme. In diesem besonderen Tagesseminar werden die vier Kraftquellen des Lebens verdeutlicht, wobei konkrete Anleitungen gegeben werden, mit sich selbst und anderen besser umzugehen. Herr Pötter (www.otto-poetter.de) ist ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl.

Otto Pötter,
Psychologischer Lebensberater (BDP)
Samstag, 09.01.2016, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 2
50,00 Euro + 5,00 Euro für Merkblätter, sind an den Dozenten zu entrichten, 8,3 UStd.
Bitte Schreibzeug, Isomatte und Nackenrolle mitbringen.

© Kurt F. Domnik / PIXELIO

4092240

Glücksmomente

Das Glück im ganz normalen Alltag suchen und finden
Wochenendseminar

Was ist Glück? Wo finde ICH mein Glück? In meinem Kopf. Ganz einfach! Es braucht nicht viel, um glücklich zu sein. Und ich, nur ich allein, kann mich glücklich machen. Ich brauche dazu keinen Lottogewinn, kein tolles Auto, keinen Traumpartner, oder, oder, oder… Nein, ICH kann mir jederzeit Glücksmomente verschaffen. Wie? Das werden wir in diesem Kurs gemeinsam beleuchten und trainieren. Gemeinsam - und mit Sicherheit mit vielen Glücksmomenten!

Martina Belling,
Oberstudienrätin, „Glücks-Lehrerin“
Freitag, 27.11.2015, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 28.11.2015, 09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Saal II
39,50 Euro, 12 UStd.

© Gabriela Neumeier / PIXELIO

4092250 Neu

Strategien zur Selbstheilung

Heilung, die von Innen kommt
Tagesseminar

Über den unmittelbaren Kontakt mit unserem vegetativen Nervensystem sind wir in der Lage, unsere Selbstheilungskräfte zu entfalten und uns von Blockaden wie Depressionen, Ängsten und psychosomatischen Störungen zu befreien. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können und Sie lernen Strategien kennen, die Sie auf dem Weg zu Ihrer neuen Lebensfreude und Lebensqualität begleiten werden.

Karin Isikli, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Samstag, 14.11.2015, 10.00 - 15.30 Uhr
Haneburg, Saal I, 16,00 Euro, 6 UStd.
Bitte eine Decke, Snacks und Wasser mitbringen.

4092298 Neu

Hochsensitiv zu sein - was bedeutet das?

Vortrag

Kennen Sie folgende Sätze: „Ich bin anders“, „Ich spüre so viel“, „Ich bin nicht richtig so, wie ich bin?“ 15 bis 20% aller Menschen sind hochsensitiv und haben ein empfindliches Nervensystem. Betroffen sind Männer und Frauen. In diesem Vortrag erfahren Sie u.a. mehr über „feinfühlige“ bzw. „dünnhäutige“ Menschen, Hochbegabung und Hochsensitivität, Wahrnehmung und Reize. „Sensitiv“ zu sein ist eine Herausforderung und zugleich eine Chance. Der Vortrag ist auch für Eltern mit einem hochsensitiven Kind geeignet.

Viviana van der Spa-Vijn, Coach und Trainerin für Entspannung und Selbstentwicklung
Donnerstag, 05.11.2015, 19.30 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1, 6,50 Euro
Anmeldeschluss 01.11.2015.

Selbsthilfegruppen

Im Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Leer können Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen eine spezielle Förderung für bestimmte Kurse der VHS erhalten. Interessierte wenden sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises (0491 92611-19 / -22 / -29).

4092300

Hochsensitivität positiv erleben

Wochenendseminar

Fühlen Sie sich manchmal anders? Besitzen Sie eine starke Wahrnehmung? Sind Sie in Situationen, die für andere Menschen völlig unproblematisch sind, schneller genervt oder überreizt? Kämpfen Sie mit Selbstzweifeln, fühlen sich ausgeschlossen oder alleine? 15 bis 20% aller Menschen sind hochsensitiv, sowohl Männer als auch Frauen, und haben ein empfindliches Nervensystem. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie damit umgehen können, wie Sie sich mental und energetisch schützen und Hochsensitivität positiv bewerten können.
Dieser Kurs ist für Betroffene geeignet. Interessierte Angehörige halten bitte Rücksprache mit der Dozentin (Tel. 04959-229317), insbesondere wenn sie ein hochsensitives Kind haben.

Viviana van der Spa-Vijn, Coach und Trainerin für Entspannung und Selbstentwicklung
Freitag, 20.11.2015, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 21.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Haneburg, Foyer
56,00 Euro, 10,7 UStd.

4092302 Neu

Sensitivität als gesellschaftlicher Kompass

Wochenendseminar

Wir leben in stürmischen Zeiten. Die Veränderungen in unserer Gesellschaft bewegen besonders sensitive und inspirierte Menschen. Aufgrund ihrer bewussten Wahrnehmungsfähigkeit versuchen sie immer wieder aufs Neue, das gesellschaftliche Leben positiv zu beeinflussen. Doch manchmal haben sie das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Dann brauchen sie für sich einen Weg um Frieden, Ruhe und Vertrauen in sich selber zu finden. In diesem Seminar können Sie Ihren eigenen “Kompass“ finden. Gehen Sie Ihren Weg, nutzen Sie Ihren Schatz - Ihre bewussten sensitiven Fähigkeiten – auch um ein Kompass für andere in der Gesellschaft zu sein.

Viviana van der Spa-Vijn, Coach und Trainerin für Entspannung und Selbstentwicklung
Freitag, 15.01.2016, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 16.01.2016, 10.00 - 17.00 Uhr
Haneburg, Saal I
56,00 Euro, 10,7 UStd.

4092304
Stress in Energie verwandeln
Stress raubt uns Energie und kann damit Beschwerden verschlimmern oder sogar verursachen. Diesem Kurs liegt der Gedanke zu Grunde, dass Beschwerden Signale unseres Körpers sind: Signale, dass er etwas braucht. Sie erfahren, wie Sie mit diesen Signalen umgehen und sie positiv nutzen können.
Sie lernen, Energie neu zu stimulieren und Freude zu erleben. Sie erproben viele Übungen und Techniken, um physisch zu entspannen, Ursachen von Stress zu reduzieren, sowie Ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Viviana van der Spa-Vijn,
Coach und Trainerin für Entspannung und Selbstentwicklung
Freitag, 04.12.2015, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 05.12.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 6
56,00 Euro, 10,7 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Schreibstifte und Papier mitbringen.

Neu
4092310
Zeitmanagement
Tagesseminar
In einem lebendigen und alltagsnah-praktischen Seminar inkl. diverser Übungen werden wir Basistechniken wie Tages-Styling, Morgen-Ritual, Tages-Rückblick, Wochenplanung & Wochenrückblick, Hierarchisierung, Zeitfenster-Kategorisierung und -Floating, Pausengestaltung und weitere nach Bedarf der TN nicht nur theoretisch verstehen und erlernen, sondern auch mit Übungen, Selbstchecks und individueller Ausgestaltung sofort anwendbar machen für die eigene nachfolgende Praxis in Arbeit und Freizeit.

Cord Cordes,
Dipl.-Päd., Trainer, Dozent & Coach
Samstag, 10.10.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 4
40,00 Euro, 8 UStd.
Bitte Schreibzeug mitbringen.

Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs, den Sie gerne besuchen würden, der noch nie in unserem Programm war, für dessen Realisierung Sie vielleicht auch noch weitere Interessierte kennen und/oder eine geeignete Kursleitung?

Dann machen Sie uns einen Vorschlag.

Wir werden diesen Vorschlag prüfen. Wenn der Kurs in eines der nächsten Programme aufgenommen wird und dann mit mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden kann, können Sie kostenlos teilnehmen.

Über Ihre Vorschläge freuen wir uns.

Basics in der Küche

Hinweis für alle Back- und Kochkurse
Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Unsere Dozent/innen müssen die Einkäufe für die Kochkurse im Voraus planen. Sollten Sie zu einem Termin nicht erscheinen können, sagen Sie bitte spätestens 3 Werktage vorher bei der Dozent/in oder der VHS Bescheid. Ansonsten müssen wir Ihnen das Lebensmittelgeld in Rechnung stellen, auch wenn Sie an einem Termin nicht anwesend waren. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

4372122
Gemütlich brunchen
Mit lieben Freunden den Tag verbringen und mit den selbstgemachten Leckereien die Freunde verwöhnen und sich selber auch: mit diesen Lieblings-Rezepten gelingt es ohne viel Aufwand. Vieles lässt sich im Vorfeld gut vorbereiten. Selbstgebackene Brötchen, Brotaufstriche, Müsli, Salate, kleine warme Gerichte, süße Küchlein etc. lassen den Tag zu einem Genuss werden.

Vera Bootjer,
ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
Montag, 14.09.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
12,00 Euro + 6,00 Euro Lebensmittel- und Kopiergeld, 4 UStd.
Abmeldeschluss 09.09.2015.

Neu
4372125
Pralinen
Wer liebt sie nicht, die kleinen zartschmelzenden Köstlichkeiten, die wir uns so gerne auf der Zunge zergehen lassen?! Wir wollen verschiedene Pralinen herstellen - gerollt und gegossen - zum Verschenken oder einfach nur, um uns selber eine Freude zu machen.

Urte Böddener
Dienstag, 01.12.2015, 17.30 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219, 16,00 Euro + 9,00 Euro Lebensmittelkosten, 5,3 UStd.
Bitte ein Geschirrhandtuch und eine Frischhaltedose mitbringen.
Abmeldeschluss 26.11.2015.

Neu
4372124
Ein Hauch von Orient
Lassen Sie sich entführen in die köstlichen Küchen ferner Länder.
Wir zaubern in diesen dunklen Tagen Genüsse für Sie und Ihre Gäste: Vorspeisen, Salate, Hauptgerichte, Süßes, alles vegetarisch und überwiegend aus biologischem Anbau.

Vera Bootjer,
ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
Montag, 09.11.2015,
18.30 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
12,00 Euro + 7,00 Euro Lebensmittel- und Kopiergeld, 4 UStd.
Abmeldeschluss 04.11.2015.

4372112
Weihnachtsplätzchen
24 Traumrezepte für die köstlichsten Plätzchen zum Adventstee oder für Weihnachten.

Siegrid Busemann
Mittwoch, 02.12.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
Mittwoch, 09.12.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
24,00 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.,
2 Abende
Abmeldeschluss 28.11.2015.

Gesundes Brot wie früher selber backen
Backen mit Natursauerteig
In diesem Backkurs können Sie unterschiedliche Brote ohne künstliche Zusatzstoffe wie früher selber backen.
Sie lernen einen Natursauerteig selber anzusetzen, den Teig selber zu kneten, die Teigführung zu beherrschen. Sie probieren das Brotbacken in einem normalen Küchenbackofen, damit Sie auch zu Hause in Zukunft sich und Ihre Familie mit selbstgebackenem, gesundem Brot ernähren können. Zwischendurch werden gemeinsam nach Rezept abwechslungsreiche Brotaufstriche hergestellt, damit das frische Brot mit diesen verkostet werden kann.

Bernd Jonny Röse,
Bäckermeister und Dozent für Back- und Kochschulungen

4372128
Grundkurs
Dienstag, 29.09.2015, 17.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
25,00 Euro + 11,00 Euro Lebensmittelkosten, 6 UStd.
Abmeldeschluss 24.09.2015.

Neu
4372130
Fortsetzungskurs
Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme am Grundkurs
Dienstag, 03.11.2015, 17.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
25,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelkosten, 6 UStd.
Abmeldeschluss 30.10.2015.

4372131 Neu
Vollkornbrot – Backkurs
Teilnahmevoraussetzung:
Teilnahme am Grundkurs
(auch aus dem letzten Semester).
Backen Sie mit Bäckermeister Jonny Vollkornbrote aus Vollkornschrot vom Roggen, Weizen und Dinkel sowie aus den Urgetreidesorten Emmer und Einkorn. Sie stellen die dafür benötigten Natursauerteige her, lernen, den Teig selber zu kneten und die Teigführung zu beherrschen. Gebacken wird u.a. auch im Holzbackrahmen.

Bernd Jonny Röse, Bäckermeister
und Dozent für Back- und Kochschulungen
Dienstag, 10.11.2015, 17.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
25,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelkosten, 6 UStd.
Abmeldeschluss 05.11.2015.

4372133 Neu
Brötchenbackkurs
Frühstücksbrötchen mit Bäckermeister Jonny. Alle Brötchen werden ohne künstliche Backhilfsmittel gebacken. Wir backen Schnittbrötchen, Baguettebrötchen, Vollkornbrötchen, süße Brötchen wie Rosinenbrötchen, Hörnchen, Zimtbrötchen. Wir backen mit Weizensauerteig und Weizenvorteig.

Bernd Jonny Röse, Bäckermeister
und Dozent für Back- und Kochschulungen
Dienstag, 17.11.2015, 17.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
25,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelkosten, 6 UStd.
Abmeldeschluss 12.11.2015.

4372135 Neu
Pizza, Blätterteigsnacks, Flammkuchen, Zwiebelkuchen
Im Herbst einen saftigen Zwiebelkuchen zum neuen Wein oder einen herzhaften, knusprigen Flammkuchen zum alten Wein – das schmeckt nicht nur im Urlaub im Kaiserstuhl oder Elsass. Bäckermeister Jonny zeigt, wie man diese pikanten „Kuchen“ aus Hefeteig zubereiten und auf den Punkt genau backen kann.
Wir backen Pizza-Varianten, darunter Pizza Calzone, Focaccia. Zum Nachtisch gibt es dann eine süße Überraschung: Flammkuchen mit ... . Guten Appetit!

Bernd Jonny Röse, Bäckermeister
und Dozent für Back- und Kochschulungen
Dienstag, 24.11.2015, 17.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
25,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelkosten, 6 UStd.
Abmeldeschluss 19.11.2015.

4372137 Neu
Für Weihnachten backen wir selber Stollen und Früchtebrot
Warum für Weihnachten nicht einen eigenen Weihnachtsstollen oder ein Früchtebrot herstellen? Mit Bäckermeister Jonny geht das ganz einfach! Lassen Sie sich in die Geheimnisse der Backkunst einführen und überraschen Sie sich, Ihre Familie und Freunde mit selbst gebackenem Stollen, Bremer Klaben, Panettone, Früchtebrot und Wickelkuchen-Variationen - natürlich und ohne Zusätze. Bei Kaffee und Tee werden wir anschließend das selbst Gebackene gemeinsam probieren.

Bernd Jonny Röse, Bäckermeister
und Dozent für Back- und Kochschulungen
Dienstag, 08.12.2015, 17.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
25,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelkosten, 6 UStd.
Abmeldeschluss 03.12.2015.

4372138
Kochen für Paare
Dieser Kochkurs lädt Paare zum Kochen ein, die gerne zusammen neue Rezepte ausprobieren möchten. An jedem Abend wird ein mehrgängiges Menü mit Vorspeise, Hauptgang und Nachspeise zubereitet und gemeinsam in geselliger Runde genossen.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 03.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
34,00 Euro pro Person zzgl. Lebensmittelgeld pro Abend, 12 UStd.
Abmeldeschluss 29.10.2015.
Nur paarweise Anmeldung möglich.

Kochen für Männer
Allein unter Männern werden kleine Menüs zubereitet und verspeist.

Siegrid Busemann
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
36,00 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

4372108
Kurs I
Dienstag, 24.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende
Abmeldeschluss 19.11.2015.

4372110
Kurs II
Dienstag, 12.01.2016, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende
Abmeldeschluss 07.01.2016.

4372139
Koch-Club
Dieser Kochkurs vermittelt grundlegende Handgriffe beim Kochen. An den Abenden werden verschiedene ostfriesische Gerichte zubereitet.
Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind in diesem Kurs gleich gut aufgehoben. Bei Interesse ist eine Weiterführung des Koch-Clubs angedacht, sodass sich die Kenntnisse nach und nach weiterentwickeln können.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Donnerstag, 17.09.2015, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
34,00 Euro + 6,00 Euro Lebensmittelgeld pro Abend, 12 UStd.
Abmeldeschluss 12.09.2015

Foto: Klaus Wiederhöft

Küchenmesser schärfen Neu
Im Praxisteil haben Sie Gelegenheit mit unterschiedlichen Natursteinen, Diamantsteinen und einem japanische Yanagiba zu arbeiten. Vor allem schärfen Sie jedoch Ihre eigenen Messer. Eine Präsentation versorgt Sie mit dem nötigen Hintergrundwissen.
Wir praktizieren drei Methoden - ein System - für wirksames Schärfen verschiedenster glatter Klingen.

Klaus Wiederhöft
Haneburg, Saal IV
Bitte ein paar Küchenmesser (kein Sägezahn) mitbringen.

4372150
Abendseminar
Freitag, 18.09.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
12,00 Euro, 4 UStd.

4372152
Tagesseminar
Samstag, 14.11.2015, 15.00 - 20.00 Uhr
18,00 Euro, 6,7 UStd.

Ernährungsumstellung

4372206 Neu
Laktoseintoleranz - trotzdem genussreich kochen und backen
Laktoseunverträglichkeit kann zu Einschränkungen im Alltag führen. Aber das heißt noch lange nicht, dass Sie auf schmackhafte Gerichte verzichten müssen. Ich möchte mit Ihnen an diesen Abenden laktosefreie Gerichte und Backwaren herstellen und diese mit Genuss mit Ihnen verzehren.
Während des Kochen und Backens erhalten Sie einen kleinen Einblick in die körperlichen Probleme bei einer Laktoseunverträglichkeit und Vorschläge zur Besserung des körperlichen Wohlbefindens.

Marie Hülsewede,
Heilpraktikerin, Krankenschwester
Donnerstag, 19.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
24,00 Euro +Lebensmittelgeld, 8 UStd.
Abmeldeschluss 15.11.2015.

4372209
Vegetarisches Weihnachtsmenü
Und schon wieder steht Weihnachten vor der Tür und damit die Menüfrage.
An diesem Abend erhalten Sie Anregungen für ein vegetarisches Weihnachtmenü, welches sicherlich Ihre Gäste begeistern wird.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Montag, 23.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
12,00 Euro + Lebensmittelgeld pro Abend,
4 UStd.
Abmeldeschluss 18.11.2015.

4372211 Neu
Auf dem vegetarischen Partytisch
Es müssen nicht immer Frikadellen oder Cocktailwürstchen sein, die unser Buffet zieren. Es geht auch vegetarisch und vor allem abwechslungsreich. So lässt sich sicherlich auch der Fleischesfreund Vegetarisches wie gefüllte Champignons, Bruschetta, Kroketten, Pizzabrot oder Gemüse im Bierteig gerne schmecken. Wir widmen uns vielen verschiedenen Kleinigkeiten, die bei der nächsten Feier genossen werden können.

Urte Böddener
Donnerstag, 19.11.2015, 17.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
18,00 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld
pro Abend, 6 UStd.
Abmeldeschluss 14.11.2015.

4372208
Schnelle vegetarische Küche im Alltag
Einfach und gut
Nach der Arbeit oder zwischendurch kurz etwas zu Essen zubereiten - hier lernen Sie leckere vegetarische Gerichte kennen, die wenig Zubereitungszeit in Anspruch nehmen und mit frischen Zutaten gekocht werden.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Montag, 02.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr,
3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
34,00 Euro + 6,00 Euro Lebensmittelgeld
pro Abend, 12 UStd.
Abmeldeschluss 28.10.2015.

4372215
Vegane Küche: Basic-Kochkurs
Kleine und große Tricks zur Zubereitung veganer Köstlichkeiten
Jérôme Eckmeier vermittelt Küchenpraxis und beantwortet Ihre Fragen: Wie bereite ich vegane rein pflanzliche und cholesterinfreie Speisen attraktiv zu? Wo bekomme ich frische, gesunde regionale Produkte? Wir gestalten ein klassisches 4-Gang-Menü, bestehend aus: Vorspeise, Fingerfood, Hauptgang und Süßspeise. Anschließend werden wir gemeinsam die zubereiteten Speisen verzehren.
Die fleischfreien Gerichte werden aus frischen, pestizidfreien, saisonalen und regionalen Produkten gefertigt. Es wird auf künstliche Geschmacksstoffe und Aromastoffe verzichtet. Sie lernen nicht nur raffiniert, kreativ und fleischfrei zu kochen, sondern auch, wie man mit hochwertigen Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen richtig umgeht.

Jérôme Eckmeier, Koch,
Küchenmeister u. Lebensmitteltechniker
Donnerstag, 21.01.2016, 17.30 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
54,00 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 5,3 UStd.
Bitte scharfes Messer und Trockentuch mitbringen!
Abmeldeschluss 16.01.2016.

Informationen für Kochkurse
Bitte bringen Sie leere Behälter mit in die Kochkurse. So können mögliche Reste von Kostproben auch mit nach Hause genommen werden.

© Rainer Sturm / PIXELIO

4372216 Neu
Vegane Küche: Backen
Kleine und große Tricks zur Zubereitung veganer Köstlichkeiten
Wer will guten Kuchen backen, der muss haben sieben Sachen ... aber Ei, Butter, Schmalz und Milch gehören nicht zwangsläufig dazu. Wenn man immer oder zumindest gelegentlich vegan essen möchte, ist auch Backen ein wichtiges Thema. Schnell soll es gehen und einfach muss es sein und am besten ohne exotische Zutaten.
Viele Farben, viele Möglichkeiten, viel Kreativität und noch mehr Geschmack. Bei diesem Backkurs lernen Sie die Basics des veganen Backens. Mit den Tipps und Tricks vom Profi fertigen Sie leckeres rein pflanzliches Gebäck, wie Grundrezept Plätzchen, Pizzataschen „deluxe“, Quiche, Flammkuchen (deftig) und Schokotarte.

Jérôme Eckmeier, Koch,
Küchenmeister u. Lebensmitteltechniker
Donnerstag, 26.11.2015, 17.30 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
54,00 Euro inkl. Lebensmittelgeld,
5,3 UStd.
Bitte ein scharfes Messer, Vorratsbehälter und ein Trockentuch mitbringen!
Abmeldeschluss 21.11.2015.

4372226 Neu
Tiereiweißfrei nach Dr. Bruker leichtgemacht
Allergie, Neurodermitis, Arthrose, Infektanfälligkeit? Nach Dr. Bruker ist tiereiweißfreie Nahrung die geeignetste Ernährungsform. Zubereitet werden bewährte Verwöhngerichte vom Frühstück bis zum Abendbrot für die eigene Gesundheit.
Lassen Sie sich überraschen, wie lecker und vielseitig die Küche ist.

Vera Bootjer,
ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
Mittwoch, 25.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
12,00 Euro + 6,00 Euro Lebensmittel-
und Kopiergeld, 4 UStd.
Abmeldeschluss 20.11.2015.

Kochkulturen

4372300 Neu

So schmeckt unsere Heimat- entdecken und schmecken von regionalen Lebensmitteln

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Regionalerie

Die ARD initiiert vom 04.-10.10.2015 die Themenwoche Heimat. An diesen Tagen soll der Blick auf die eigene Heimat geschärft werden: auf das Besondere, Wertvolle und Unverwechselbare Ihrer Region. Zahlreiche VHS beteiligen sich mit einem Angebot an der Aktion und wollen mit verschiedenen Bildungsangeboten Menschen anregen, sich mit dem Heimat-Begriff auseinanderzusetzen. Im Rahmen der Themenwoche wollen wir den Fokus auf gute, regionale und saisonale Lebensmittel legen. Wir möchten uns an diesem Abend mit Lebensmitteln aus der Heimat und deren Geschmack auseinandersetzen. Neben Antworten auf die Fragen: „Was gibt es leckeres in meiner Heimat, wo kommen die Produkte her und was kann ich damit machen?“ bekommen Sie auch die Möglichkeit, regionale Produkte zu kosten.

Janna Wölke, Food Managerin B.A.
Dienstag, 06.10.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
Rhauderfehn, Die Regionalerie, Untenende 46
11,00 Euro + 11,00 Euro Lebensmittelkosten, 3 UStd.
Abmeldeschluss 01.10.2015.

4372302

Spanische Küche

Gute Laune, Lust aufs Kochen und Appetit auf die CULINARIA ESPAÑIA, mehr brauchen Sie nicht mitzubringen. Wir werden viele hochwertige Köstlichkeiten verschiedener Regionen Spaniens zubereiten.

Siegrid Busemann
Donnerstag, 24.09.2015, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
36,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld pro Abend, 12 UStd.
Abmeldeschluss: 19.09.2015.

4372304

Französische Küche

In diesem Kurs werden wir uns verschiedene Regionen Frankreichs erschließen, diese warten mit vielen hochwertigen Köstlichkeiten auf uns.

Siegrid Busemann
Donnerstag, 07.01.2016, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
36,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld pro Abend, 12 UStd.
Abmeldeschluss 04.01.2016

4372303 Neu

Katalanische Küche

Ein Teil der Gerichte der katalanischen Küche sind entstanden aus dem Einfluss andere Kulturen, da Katalonien schon früher ein Durchgangsland für Händler andere Länder war. In den Rezepten finden sich die verschiedenen Zutaten der Region wie zahlreiche Gemüse- und Obstsorten sowie Fleisch aus dem Inland, Fisch und Meeresfrüchte aus dem Mittelmeer und Schinken und Wurstspezialitäten aus dem Gebirge. Interessant sind originelle Kombinationen von Fleisch und Fisch sowie Salate aus gegrillten Gemüsesorten. Weiterhin typisch für die katalanische Küche sind die gegensätzlichen Geschmackrichtungen und die spezifischen Kochtechniken, wie der „sofregit“ (eine Soßenart) oder „picada“ (eine gestampfte Mischung mit verschiedenen Zutaten).

Enriqueta Borrell de Rieger
Mittwoch, 13.01.2016, 18.00 - 21.00 Uhr,
2 Abende, Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
24,00 Euro + 7,00 Euro Lebensmittelgeld pro Abend, 8 UStd.
Abmeldeschluss: 08.01.2016.

Italienische Küche

Herbstliche Genüsse Italiens erwarten Sie in diesem Kurs und erinnern an Ihren letzten Italienurlaub. Ob Pasta, Fleischvariationen, Antipasti und wunderbare italienische Desserträume- genießen Sie ein wunderbares Menüe und lassen sich in die Regionen Italiens entführen.

Daniela Carmela Di Carlo
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
36,00 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

4372309

Kurs I

Montag, 21.09.2015, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende
Abmeldeschluss 17.09.2015.

4372310

Kurs II

Montag, 16.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende
Abmeldeschluss 11.11.2015.

Trinken

4372400

Die Welt des Whisky - die Whiskys der Welt

Seminar

Whisky ist eine sehr vielseitige Spirituose, deren geschmackliche Vielfalt sehr reizvoll ist und immer wieder neue Entdeckungen ermöglicht. In diesem Seminar wird ein Pfad in den Dschungel der zahlreichen Angebote geschlagen. Sie erfahren nicht nur die wesentlichen Fakten über die verschiedenen Ausgangsprodukte, Herstellungsverfahren und Lagerungsmethoden, sondern lernen auch durch ganz praktische Vergleiche deren Wirkungen auf den Geschmack des einzelnen Whiskys kennen. Ob nun amerikanischer, kanadischer, irischer oder schottischer Whisky, ob aus Mais, Roggen oder Gerste destilliert, ob Blend oder Single Malt - Sie können sich in diesem Seminar durch die parallele Verkostung von 10 verschiedenen Whiskys Ihr eigenes (geschmackliches) Bild machen und Ihre Präferenzen entdecken.

Karl-Heinz Finger
Freitag, 23.10.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
37,00 Euro inkl. Getränke, 4 UStd.
Abmeldeschluss 16.10.2015.

© Timo Klostermeier / PIXELIO

4372402 Neu

Kaffeeseminar mit Röstvorführung

Seminar

In diesem Kurs wird Grundwissen rund um das Thema Kaffee vermittelt. Es werden drei Kaffees verkostet und eine gemeinsame Röstung vorgenommen.

Andreas Baum
Mittwoch, 20.01.2016, 19.00 - 21.00 Uhr
Leer, Kaffeerösterei, Neue Str. 5
9,00 Euro + 9,00 Euro Lebensmittelgeld

4372312 Neu

Japanische Küche

Eine Veranstaltung im Rahmen der Sonderausstellung Japans Gärten im Schloss Evenburg

Wir kochen und genießen verschiedene Spezialitäten der japanischen Küche.

Sachiko Szyszka
Samstag, 10.10.2015, 10.00 - 15.00 Uhr,
Leer, Evenburg, Küche, Am Schlosspark 25,
19,00 Euro + 20,00 Euro Lebensmittelgeld, 6,7 UStd.
Abmeldeschluss 05.10.2015.

Kaufmännische Weiterbildung

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots.
Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

© Tim Reckmann / PIXELIO

Lehrgang Finanzbuchhalter/-in

„Geprüfte/r Finanzbuchhalter/in (VHS)“ ist ein hochqualifizierter Abschluss mit betriebswirtschaftlichem und steuerrechtlichem Schwerpunkt. Er ist auch für berufsbildende Schulen interessant, die ihren Schülerinnen und Schülern eine zusätzliche Qualifikation vermitteln wollen. Er bildet die Basis für eine spätere Weiterbildung zum / zur Bilanzbuchhalter/in und bereitet gezielt auf den Einsatz im Beruf vor.

Ziel: Die Teilnehmer/innen sollen befähigt werden, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten und damit ihre berufliche Qualifikation zu erweitern und zu verbessern.
Zielgruppe: Kaufm. Vorgebildete (Beschäftigte und Nichtbeschäftigte), die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben oder als Selbstständige oder mithelfende Familienangehörige ihre Buchführung oder Vorarbeiten dazu selbst durchführen wollen. Der Lehrgang kann auch der Auffrischung und Vorbereitung auf den Bilanzbuchhalter(innen)-kurs (IHK) dienen.
Inhalte: Das Lehrgangssystem besteht aus 5 Pflichtmodulen und 1 Wahlmodul, die jeweils mit einer Prüfung enden. Die Anmeldung erfolgt jeweils nur für einen Kursus. Der Lehrgang dauert insgesamt, wenn alle Kurse zustande kommen, ca. 2 Jahre. Es wird an einigen Samstagen Unterricht sein. Die Prüfungen werden ebenfalls samstags stattfinden. Ein neuer Lehrgang ist für das Frühjahr 2017 in Planung.

Dauer	Kurs	Beginn	
60 UStd.	Kosten- und Leistungsrechnung II	II / 2015	(Wahl)
48 UStd.	Bilanzierung	II / 2015	(Pflicht)
52 UStd.	EDV-Finanzbuchhaltung	II / 2015	(Wahl)
48 UStd.	Betriebliches Steuerrecht I	I / 2016	(Pflicht)
60 UStd.	Kosten- und Leistungsrechnung I	II/ 2016	(Pflicht)
52 UStd.	Recht und Finanzen	II/ 2016	(Pflicht)

Angerechnet wird Inhaberinnen und Inhabern dieses Abschlusses das Studienmodul „Betriebswirtschaftliche Steuerlehre“ mit einem Umfang von 8 Kreditpunkten, dies entspricht einem Workload von 200 Arbeitsstunden. Zur Inanspruchnahme der Anrechnung genügt es, einen Anrechnungsantrag zusammen mit dem Weiterbildungszeugnis beim Prüfungsamt einzureichen. Nähere Informationen zur pauschalen Anrechnung auf der Webseite des Studiengangs „Business Administration“ www.bba.uni-oldenburg.de.“ (Quelle: www.oh.uni-oldenburg.de)

Bei Studiengängen mit kleineren Modulen kann das Modul „Kosten- und Leistungsrechnung“ des Weiterbildungsabschlusses „Geprüfter Finanzbuchhalter/in (VHS)“ mit 4 Kreditpunkten - dies entspricht einem Workload von 100 Arbeitsstunden - angerechnet werden. Im Rahmen des Projektes „Europa fördert Niedersachsen“ wird auch an einer Neuausrichtung der Module gearbeitet.

Neues Internetportal

Unser Internetauftritt sieht jetzt anders aus. Wir haben das Portal an das Design von unserem neuen Logo angepasst und die Darstellung auf Mobilgeräten optimiert.

Ansonsten können Sie sich selbstverständlich weiterhin für unsere Veranstaltungen anmelden und finden zahlreiche zusätzliche Informationen.

www.vhs-leer.de

5061105
Repetitorium Steuerrecht
Klausurenkurs zur Vorbereitung auf die Bilanzbuchhalter/innen Prüfung 2015
Inhalt: Einkommensteuer, Umsatzsteuer, Körperschaftsteuer, Abgabenordnung Steuergesetze sind mitzubringen. Materialen werden gestellt

Harm Sporré
Freitag, 16.10.2015, 15.00 - 20.00 Uhr,
Samstag, 17.10.2015, 09.00 - 14.00 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
45,00 Euro, 12 UStd.

5061106
Kosten- und Leistungsrechnung II
Modul im Rahmen des Finanzbuchhalter/innen-Lehrgangs
Kosten und Leistungsrechnung ist das Handwerkszeug jedes Unternehmens, um Prognosen abzugeben. Auch kleine Unternehmen sind zunehmend gefordert. Ihre Zahlen zu präsentieren. Aufbauend auf grundlegenden kaufmännischen Kenntnissen und insbesondere dem Modul „Kosten und Leistungsrechnung I“ bekommen Sie das entsprechende Rüstzeug. Der Lehrgang ist Baustein des Lehrgangssystems „European Controlling Assistant“ und kann mit der Prüfung „Kosten und Leistungsrechnung II“ abgeschlossen werden.

Marina Bokelmann-Figus,
selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Dienstag, 29.09.2015, 18.00 - 20.30 Uhr,
12 Termine
Berufsbild. Schulen I; Raum S 207
170,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsgebühr
+ Materialkosten, 40 UStd.
Die Prüfung findet am 30.01.2016 statt.

5061110
Bilanzierung
Modul im Rahmen des Finanzbuchhalter/innen-Lehrgangs
Im Kurs „Bilanzierung“ werden Kenntnisse zu folgenden Bereichen vermittelt:
- Vorbereitung des Jahresabschlusses
- Bewertungsfragen einzelner Wirtschaftsgüter
- Rückstellungen
- Bilanzieren
- Rücklagen
- Bilanzkritik

Es werden der IKR sowie die im Kurs Buchführung zu erwerbenden Vorkenntnisse zugrunde gelegt.

Marina Bokelmann-Figus,
selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Montag / Donnerstag, 02.11.2015,
18.00 - 20.30 Uhr,
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
135,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsentgelt,
+ Materialkosten, 51 UStd.
Die Prüfung findet am 23.01.2016 statt.

5061114
Controlling I BU
Grundlagen und strategisches Controlling
Das Controlling liefert als unterstützende Einheit in der Unternehmensstruktur der Unternehmensführung unter anderem das Instrumentarium, die Techniken und Methoden für eine langfristige Ausrichtung des Unternehmens. Basierend auf einem funktionierenden System der Kosten- und Leistungsrechnung bietet es mit seinen Komponenten Planung, Informationsversorgung, Koordination und Kontrolle wesentliche Entscheidungshilfen für eine zukunftsgerichtete Steuerung des Unternehmens. Die Teilnehmenden haben Einblick in die Zusammenhänge strategischer Plangrößen.

Überblick
- über das Controlling
- über Controlling aus institutioneller Sicht
- mit der Projektorganisation und dem Projektcontrolling
- mit den grundsätzlichen Aufgaben eines Informationssystems
- über das strategische Controlling als langfristige Existenzsicherung des Unternehmens.
-

Kenntnis
- mit Systemen der Kosten- und Leistungsrechnung
- des strategischen Planungsprozesses
- der Controlling-Instrumente des strategischen Controlling im Rahmen
- der Unternehmensstrategie
- der Grundlagen eines Frühwarnsystems.

Marina Bokelmann-Figus,
selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Montag, 25.01.2016, 08.00 - 16.00 Uhr,
5 Tage
VHS Blinke 61; Raum 4
118,00 Euro plus 45,00 Euro Prüfungsgebühr + Materialkosten, 40 UStd.
Der Lehrgang ist Baustein des Lehrgangssystems „European Controlling Assistant“ und kann mit der Prüfung abgeschlossen werden.
Die Prüfung findet am 30.01.2016 statt.

BU = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

5061115
EDV-Finanzbuchhaltung BU
Bildungsurlaub
Modul im Rahmen des Finanzbuchhalter/innen-Lehrgangs
Am Beispiel eines professionellen Finanzbuchhaltungsprogramms (bei uns Lexware) werden folgende Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt:
- Kenntnisse über sinnvolle Hardware-Konfigurationen und das Installationsverfahren für den Einsatz eines FiBu-Programms
- Kenntnis der Struktur eines Finanzbuchhaltungsprogramms
- Fertigkeit, mit einem FiBu-Programm zu arbeiten
- Fähigkeit, Auswertungen vorzunehmen und Abschlüsse zu interpretieren.

Grundkenntnisse im Umgang mit der Maus und Windows sollten vorhanden sein.
Die in den Kursen Buchführung und Bilanzierung zu erwerbenden Vorkenntnisse werden ebenfalls zugrunde gelegt.

Marina Bokelmann-Figus, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Montag, 21.09.2015, 08.00 - 16.00 Uhr, 5 Tagem VHS Blinke 61; Raum 5
170,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsgebühr und Materialkosten, 40 UStd.
Die Prüfung findet am 25.09.2015 statt.

© Tim Reckmann / PIXELIO

5061120

Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/in IHK

Aufstieg mit System

Als umfassend qualifizierte „Generalisten" können Wirtschaftsfachwirte ihre Kompetenzen insbesondere bei der Begleitung und Gestaltung der innerbetrieblichen Prozesse und Leistungen in Unternehmen sowie Wirtschaftsorganisationen unterschiedlicher Größe und Branche einbringen. Von den Fachkräften, die in nahezu allen Bereichen eines Betriebes zum Einsatz kommen können, wird daher verstärkt unternehmerisches Denken, Kundenorientierung, Bereitschaft zu eigenverantwortlichem Handeln sowie Methodenkompetenz erwartet. Als berufstätige Mitarbeitende mit praktischer Erfahrung übernehmen Sie in der mittleren Führungsebene Verantwortung, wie z.B. als Abteilungsleitende oder in leitender Funktion in einem Team, darüber hinaus übernehmen Sie anspruchsvolle Aufgaben im Unternehmen. Der Lehrgang umfasst 650 Unterrichtsstunden und gliedert sich in folgende Fachgebiete:
Wirtschaftsbezogene Qualifikationen
- Volks- und Betriebswirtschaft
- Rechnungswesen
- Recht und Steuern
- Unternehmensführung

Handlungsspezifische Qualifikationen
- Betriebliches Management
- Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling
- Marketing und Vertrieb
- Führung und Zusammenarbeit

Entgelt: 2.796,00 Euro Lehrgangskosten (Zahlung in mtl. Raten) zzgl. Lernmittel (ca. 150,00 Euro), ca. 331,00 Euro Prüfungsgebühren IHK,
Unterrichtszeiten: Montag und Mittwoch von 18.00 - 20.30 Uhr und nach Bedarf der 3. Samstag im Monat von 08.30 - 12.30 Uhr
Geplant ist auch ein 3 oder 5tägiger Bildungsurlaub zur Vorbereitung auf die Prüfung.
Montag, 14.09.2015, 18.00 - 20.30 Uhr,
VHS Blinke 61; Raum 3

5061140

Geprüfte/r Handelsfachwirt/in IHK

Der Handel bietet mit seinem wachsenden Bedarf an qualifizierten Fach- und Führungskräften sehr gute Karrierechancen. Die Aufstiegsfortbildung zum/zur „Geprüften Handelsfachwirt/in" qualifiziert hervorragend für anspruchsvolle Fach- und Führungsaufgaben und Positionen im mittleren Management, etwa als Abteilungs-, Filial- oder Verkaufsleiter/in, Sales Marketing Manager/in oder Key Account Manager/in. Die Fortbildung bereitet in 540 Unterrichtsstunden auf die öffentlich-rechtliche IHK-Prüfung vor und vermittelt hierbei ein vertieftes, aktuelles und praxisorientiertes kaufmännisches Fachwissen, bezogen auf die Handelsbranche. Ziele, Inhalte und Aufbau des Lehrgangs orientieren sich am Rahmenplan des Deutschen Industrie- und Handelskammertags (DIHK).
Der erfolgreiche Abschluss der öffentlich-rechtlichen IHK-Prüfung berechtigt dazu
- die anerkannte Berufsbezeichnung „Geprüfter Handelsfachwirt/in (IHK)" zu tragen
- die Zulassung zu der IHK-Prüfung zum „Geprüften Betriebswirt/in (IHK)" zu erhalten
- durch eine erfolgreich bestandene Prüfung im Handlungsbereich „Mitarbeiterführung und Qualifizierung" vom schriftlichen Teil der Ausbildereignungsprüfung befreit zu sein

Entgelt: 2.600,00 Euro Lehrgangskosten (Zahlung in mtl. Raten)
zzgl. Lernmittel (ca. 150,00 Euro),
+ ca. 331,00 Euro Prüfungsgebühren IHK
Unterrichtszeiten: Montag und Mittwoch von 18.00 - 20.30 Uhr und nach Bedarf der 3. Samstag im Monat von 08.30 - 12.30 Uhr.
Geplant ist auch ein 3 oder 5tägiger Bildungsurlaub zur Vorbereitung auf die Prüfung.

Andreas Hummrich
Montag, 14.09.2015, 18.00 - 20.30 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 3

© I-vista / PIXELIO

5061200

Bilanzbuchhalter/in

Interessierte, die die Bilanzbuchhalter/innen-Prüfung bei der Industrie- und Handelskammer ablegen möchten und bis zur Prüfung die Zulassungsvorausset-zungen gem. § 2 der Verordnung über die Prüfung zum anerkannten Abschluss Geprüfter Bilanzbuchhalter/ Geprüfte Bilanzbuchhalterin vom 18. Oktober 2007 erfüllen. Das Berufsfortbildungsseminar bereitet auf die IHK-Prüfung zum anerkannten Abschluss „Geprüfte Bilanzbuchhalterin/Geprüfter Bilanzbuchhalter" vor.

Alle weiteren Informationen: Detlev Maaß, 0491 9299 29. Mail: maass@vhs-leer.de
Dienstag, 08.09.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
3700,00 Euro
+ voraussichtlich 307,00 Euro IHK-Prüfungsgebühr (Stand 2012)
zahlbar in 37 Monatsraten à 100,00 Euro

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

Bildungsprämie

Zuschüsse vom Staat für berufliche Weiterbildung
Sie wollen sich kostengünstig weiterbilden?

Da haben wir einen Tipp:

Die Voraussetzungen für einen Zuschuss in Form der Bildungsprämie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung haben sich seit dem 01.07.2014 im Vergleich zu den letzten Jahren geändert.
Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und zum Zeitpunkt der Gutscheinausgabe das 25. Lebensjahr vollendet haben, können nach wie vor eine Zuwendung von 50% der Kursgebühren bis zu maximal 500,00 Euro erhalten. Sie müssen mindestens die gleiche Summe selber aufbringen und das zu versteuernde Jahreseinkommen darf nicht über 20.000,00 Euro (40.000,00 Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegen.

Außerdem ist ab dem 01.07.2014 auch neu, dass die Weiterbildungsmaßnahmen, die über die Bildungsprämie gefördert werden sollen, maximal 1.000 Euro kosten dürfen und dass Prüfungen als eigenständige, einzeln ausgewiesene Leistung nicht mehr gefördert werden– eine Ausnahme bilden die externen Prüfungen.
Vereinbaren Sie telefonisch unter 0491 92 99 2-29 einen Beratungstermin.
Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite
www.bildungspraemie.info

Karriere-Management

VHS-Akademie / Webinare

In Kooperation mit der Berufsakademie Ost-Friesland e.V. (BAO)

In diesem Jahr bietet die VHS Leer wieder im Rahmen einer VHS-Akademie Webinare zum Thema Karriere-Management an. Vier Vorträge von Professor/innen und Lehrbeauftragten von Hochschulen aus ganz Deutschland werden live und online nach Leer übertragen.
Im Anschluss an die Vorlesung besteht die Möglichkeit, Fragen an die Dozent/innen zu stellen und das Gehörte mit den anderen Zuhörer/innen zu diskutieren.

Alle Veranstaltungen finden in der Berufsakademie Ost-Friesland e.V., Kirchstr. 54. Leer, ELV Saal statt.

Das Entgelt beträgt 6,50 Euro und ist bar vor Ort zu entrichten.
Für Student/innen der BAO ist die Teilnahme kostenfrei.

5469100 Neu

Weiterbildung als Karriere-Faktor

Die aktuelle Infratest-Studie „Weiterbildungstrends in Deutschland“ von 2014 stellt fest, dass 95% der Personalverantwortlichen in der berufsbegleitenden Weiterbildung ihrer eigenen Mitarbeiter die beste Antwort auf den Fachkräftemangel sehen. Aus Sicht der HR-Manager übt daher die Weiterbildungsbereitschaft und -initiative der Mitarbeiter eine wesentliche Signalwirkung für den beruflichen Aufstieg aus. Der Vortrag stellt dar, welche Relevanz und welchen Nutzen berufsbegleitende Qualifizierung und Weiterbildung für die berufliche Karriere haben und gibt einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten von Weiterbildung.

Prof. Dr. Stefan Heinemann
Montag, 23.11.2015, 18.00 - 19.00 Uhr

5469102 Neu

Gelassener mit Stress umgehen

Nach dem „Stressreport Deutschland 2012“ sind 43% der befragten Arbeitnehmer davon überzeugt, dass ihre Arbeitsbelastung und somit Stress am Arbeitsplatz in den letzten Jahren zugenommen habe. Den Grund dafür sehen viele darin, dass sie oft mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen oder ihre Arbeit wegen Telefon und E-Mail ständig unterbrechen müssen.
Stress wiederum ist Auslöser für gesundheitliche Probleme und Krankheiten, bis hin zu Burn-Out.
Der Vortrag skizziert, wie Stresssituationen entstehen und ablaufen können. Es wird dargestellt, welche Strategien und Möglichkeiten es gibt, um gelassener mit Stress umzugehen.

Professor Dr. Tim Hagemann
Montag, 30.11.2015, 18.00 - 19.00 Uhr

5469104 Neu

Kommunikation mit Vorgesetzten

Um beruflich erfolgreich zu sein, ist es wichtig, gegenüber Vorgesetzten in Besprechungen und Verhandlungen sicher und kompetent aufzutreten und bei schwierigen Gesprächen Souveränität zu bewahren.
Der Vortrag führt in wichtige Grundlagen einer strukturierten und zielorientierten Kommunikation und Gesprächsführung ein, die sowohl im beruflichen Alltag als auch in kritischen Gesprächssituationen gegenüber Vorgesetzten eingesetzt werden können.

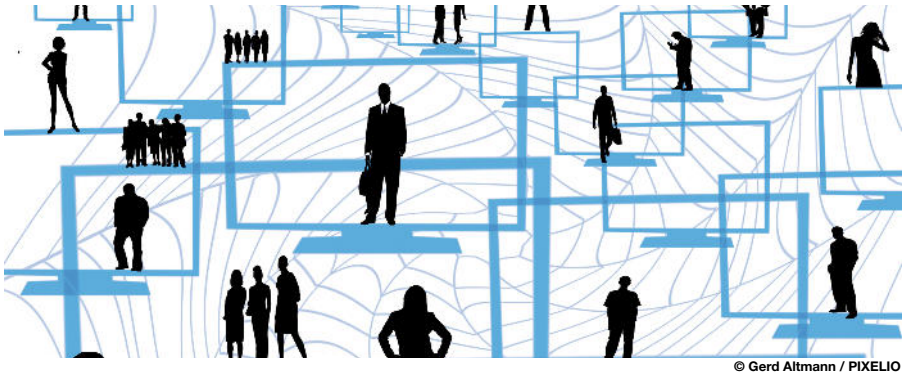
Dr. Elisabeth Wohlgemuth-Schöller
Montag, 07.12.2015,
18.00 - 19.00 Uhr

5469106 Neu

Gutes Selbstmanagement

Ein durch zunehmende Flexibilisierungsprozesse gekennzeichneter Arbeitsmarkt stellt hohe Anforderungen an die Eigenverantwortung und Selbststeuerung der Erwerbstätigen. Selbstmanagementkompetenzen kommen entsprechend sowohl für die Gestaltung der eigenen Karriere als auch die erfolgreiche Alltagsbewältigung eine große Bedeutung zu. Sie betreffen den Willen und die Fähigkeit, sich im beruflichen Alltag und für die eigene berufliche Entwicklung sinnvolle Ziele zu setzen, sich für deren Umsetzung geeignete Pläne und Strategien zu überlegen und diese schließlich auch konsequent zu realisieren. Der Vortrag führt in Konzepte, Voraussetzungen und Vorteile eines guten Selbstmanagements ein. Es werden außerdem spezifische Techniken des Selbstmanagements sowie Möglichkeiten ihrer Förderung in Trainings dargestellt.

Professor Dr. Bettina S. Wiese
Montag, 14.12.2015, 18.00 - 19.00 Uhr



© Gerd Altmann / PIXELIO

Wir akzeptieren Prämien-gutscheine!

Zurück in den Beruf

5169100

Berufsrückkehrerinnen

Qualifizierung mit dem Ziel der Wiedereingliederung in den ersten Arbeitsmarkt

Sie wollen den Schritt zurück ins Berufsleben gehen und müssen dazu noch einiges klären und regeln, dazulernen und vor allem den geeigneten Betrieb finden. Sie kommen aus dem Berufsbereich Kauffrau, Verwaltung, Verkauf, Pflege, Gesundheit oder Erziehung, Raumausstattung, Dekoration, Friseur u.a.? Gemeinsam werden Fragen besprochen, Inhalte erlernt und individuell oder in kleineren Gruppen alternative Arbeitsbereiche überlegt und berufsspezifische Qualifikationen angegangen. Grundkenntnisse in EDV, im Umgang mit dem Internet und in Textverarbeitung sind begünstigende Voraussetzung zum Zugang zu vielen Berufen und werden von allen erworben. Eine berufsspezifische Erprobung und Qualifizierung ist in unterschiedlich langen Praktikumsphasen vorgesehen. Dabei werden inhaltliche Aspekte, die Lage und Dauer der Arbeitszeit erprobt und, wenn nötig, mit den realisierbaren Kinderbetreuungszeiten abgestimmt. Darüber hinaus sind kleine modulare Einheiten zur fachspezifischen Qualifizierung vorgesehen. Der Weiterbildungslehrgang schließt mit einem Zertifikat mit Angabe der Anzahl der Unterrichtsstundenzahl der einzelnen Inhalte ab. Zu den individuellen Möglichkeiten gehört, dass einzelne Teilnehmerinnen an speziellen Fortbildungsangeboten aus dem aktuellen VHS-Programm, die beruflich relevant sind, kostenlos teilnehmen, wenn vorgesehen auch Prüfungen absolvieren können, und dafür die Unterrichtszeit als Lehrgangszeit angerechnet werden kann. Das Angebot gilt für maximal 100 Unterrichtsstunden.

Infotermin: 09.09.2015, 10.00 Uhr

Ulla Hempel | Doris Freund
Donnerstag, 17.09.2015,
08.15 - 12.15 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 4

Kennen Sie schon die vhsApp ?

Gleich QR-Code scannen und die vhsApp herunterladen.

Stenographie und Tastschreiben

5269105

Erlernen der Stenographie (Steno)

Auch Kurzschrift oder Eilschrift genannt

Wie viele Situationen gibt es in unserem alltäglichen Leben, bei denen es ein großer Vorteil wäre, Informationen oder Gedanken schneller aufschreiben zu können. Vielleicht denkt man nicht darüber nach, weil man der Meinung ist, es gibt ja nur die Schrift, die man als Kind gelernt hat. Doch dem ist nicht so. Es gibt eine andere Schreibweise - sie nennt sich Stenographie (Steno), ist nicht schwer zu erlernen und besteht aus einfachen Zeichen.
Es ist inzwischen ein Privileg, diese Schrift erlernen zu können, da Steno mittlerweile nur noch sehr selten unterrichtet wird. Nicht nur früher erfreute sie sich großer Beliebtheit, sondern bringt auch heute jedem, der diese Schrift beherrscht, einen großen Nutzen. In Schule, Beruf, Studium, auf Sitzungen, Seminaren, am Telefon, beim Schreiben von Protokollen – überall ermöglicht sie schnelles Aufschreiben von viel Information!
Immer mehr Schüler/innen oder angehende Student/innen, aber auch ältere oder jüngere Menschen interessieren sich für diese Schreibart, auch Kurzschrift genannt. Wir haben in unseren Kursen immer viel Spaß, diese „Kunst“ einzuüben, außerdem wird unser Gedächtnis dabei geschult und trainiert.

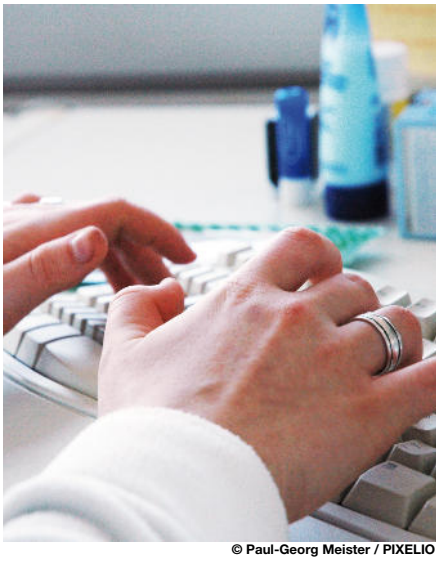
Birgit Winter-Renken
Dienstag, 08.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
6 Termine
VHS Blinke 61; Raum B
40,00 Euro + 10,00 Euro Materialkosten,
12 UStd.

5269107

Stenographie für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte und ehemaligen Teilnehmer/innen, die ihr Wissen weiter vertiefen wollen.

Birgit Winter-Renken
Dienstag, 08.09.2015, 17.30 - 19.00 Uhr,
6 Termine
VHS Blinke 61; Raum B
40,00 Euro + 10,00 Euro Materialkosten,
12 UStd.



© Paul-Georg Meister / PIXELIO

5269110

Tastschreiben aktiv - sicher und einfach schreiben lernen

Der Kurs ist perfekt für Sie, wenn Sie das Zehnfingerschreiben am PC systematisch, sicher und auf abwechslungsreiche Weise erlernen möchten.

Computer haben unser Arbeits- und Privatleben durchdrungen und finden sich heute an jedem Arbeitsplatz und in nahezu jedem Haushalt. Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Sie sparen sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit 10 Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Texterfassung mit 10 Fingern und zusätzlich die DIN-gerechte Gestaltung von Briefen und E-Mails. Damit erwerben Sie eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers.
Der Kurs ist perfekt für Sie, wenn Sie:

- das Zehnfingerschreiben am PC systematisch, sicher und auf abwechslungsreiche Weise erlernen möchten
- Ihre vorhandenen Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten - hierfür gibt es zahlreiche Übungen
- in Ihrem Beruf auf den schnellen Umgang mit dem PC angewiesen sind
- sich als Schüler/-innen und Berufseinsteiger/-innen sowie als
- Studenten/Studentinnen auf Ihre Berufstätigkeit vorbereiten möchten
- auch außerhalb des Berufs schnell und sicher Texte verarbeiten möchten

Birgit Winter-Renken
Dienstag, 08.09.2015, 15.30 - 17.00 Uhr,
6 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
51,00 Euro + 19,90 Euro für das Arbeitsheft für Jugendliche inklusive Tastschreibtrainer auf CD, 12 UStd.

EDV mit Muße

5263101
Windows 8 und 10 für Einsteiger/innen

Sie haben einen neuen Laptop mit Windows 8 oder 10?

Wie arbeite ich mit den Apps (Schaltflächen) und wie richte ich meinen PC auf die eigenen Bedürfnisse ein? Wie gestalte ich persönliche Briefe mit Grafiken und Fotos? Wie schreibe ich E-Mails richtig? Auch erlernen Sie das richtige Abspeichern Ihrer Unterlagen, Dokumente, Briefe in selber angelegten Ordnern, alle wichtigen Funktionen und die Handhabung des Windowssystems Windows 8/10 und des Internets.

Rainer Marbeck
Montag, 07.12.2015, 16.00 - 18.30 Uhr,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 4
40,00 Euro, 15 UStd.
Bitte Laptop und Netzteil mitbringen.

5263104
Arbeiten mit dem Computer - Teil 1

Windows 10
Einführung für Interessierte um die 50 Plus

Sie erlernen den Aufbau des PC und dessen Bedienelemente wie Maus und Tastatur. Wie richte ich den PC auf meine Bedürfnisse ein und erlerne die Bedienung der Fenster und der Programme? Sie werden das Anlegen von Ordnern und richtiges Abspeichern der Briefe, Dokumente, Fotos und Tabellen ebenfalls erlernen.

Rainer Marbeck
Montag, 07.09.2015, 13.00 - 15.30 Uhr,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
64,00 Euro, 15 UStd.

5263105
Arbeiten mit dem Computer - Teil 2

Windows 10
Einführung für Interessierte um die 50 Plus

In diesem Kurs vertiefen wir unser Wissen über Ordnerstrukturen, gestalten unsere Korrespondenz mit Illustrationen wie Grafiken, Photos und Sonderzeichen, erstellen Seitenlayouts, Textbausteine und Autotexte, so wie Serienbriefe, Etikettendruck und den Tabellenaufbau, erlernen die Bildbearbeitung mit dem Microsoft Photo-Editor.

Rainer Marbeck
Montag, 02.11.2015, 13.00 - 15.30 Uhr,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
64,00 Euro, 15 UStd.

5263106
EDV mit Muße Einführungskurs für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die im Umgang mit dem Computer unerfahren und unsicher sind und ohne männliche Mitteilnehmer einen Einstieg wagen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles wird verständlich behandelt. Die Anwendungsprogramme Word und Excel werden Anfängerinnen bekannt gemacht.

Günter Zierleyn
Donnerstag, 10.09.2015, 16.00 - 18.30 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
64,00 Euro, 15 UStd.
Rückfragen beim Kursleiter,
Tel.: 0491 4541864 oder E-Mail
guenter.zierleyn@t-online.de

Seminare mit Muße

Für Senior/innen und Andere, die Fremdsprachen, EDV oder Internet in einem ruhigen Tempo erlernen wollen oder die im Gesundheitssport Gleichgesinnte, Gleichmotivierte und Gleichbewegliche antreffen wollen.

5263107
Word und Excel mit Muße für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die im Umgang mit dem Computer unerfahren und unsicher sind und endlich ohne männliche Mitteilnehmer einen Einstieg wagen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles wird verständlich behandelt. Die Anwendungsprogramme Word und Excel werden bevorzugt behandelt.

Günter Zierleyn
Donnerstag, 05.11.2015, 16.00 - 18.30 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
64,00 Euro, 15 UStd.
Rückfragen beim Kursleiter,
Tel.: 0491 4541864 oder E-Mail
guenter.zierleyn@t-online.de

5263108
Internet mit Muße

Nachmittagskurs für Senior/innen

Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten. Begriffe werden verständlich behandelt. Inhalt:

1. Historie
2. Technische Grundlagen - Zu Hause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software) - Außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server)
3. Das Web (Portale, die Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff)
4. Was habe ich davon? (Banking, E-Mail, Jobs, Einkauf, Preisvergleiche, Kauf- und Verkaufsangebote, Nachrichten, Lexika, Experten, qualifizierte Suche nach Themen und Anbietern)
5. Risiken (Viren, digitale Unterschriften, Geldverkehr, Sicherheit)
6. Kosten (verschiedene Anbieter, Flatrates)
7. „Surfen“ (Internet anwenden)

Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm), z. B. durch den Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs“ werden vorausgesetzt.

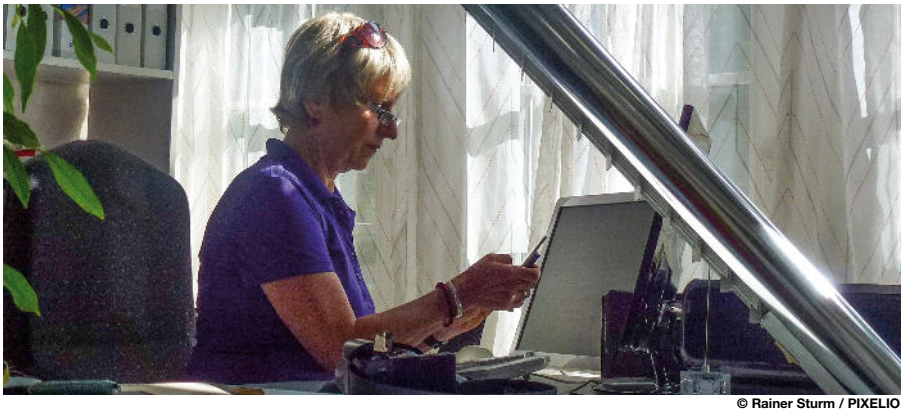
Rainer Marbeck
Montag, 14.12.2015, 13.00 - 15.30 Uhr,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
64,00 Euro, 15 UStd.

5263116
Computerclub für Senior/innen

Einführung und Weiterbildung in die Welt des Computers

Im Computerclub ist alles drin. Erste Schritte für Anfänger/innen, eine Weiterführung für Fortgeschrittene. Auftretende Fehler und Probleme werden ausgearbeitet, Schreib- und Tabellenprogramme erlernt, Dateien gespeichert und Ordner angelegt, der Umgang mit externen Speichermedien geübt und die Internet- und E-Mailwelt erkundet.

Rainer Marbeck
Montag, 14.09.2015, 16.00 - 18.30 Uhr,
10 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
127,50 Euro, 30 UStd.



© Rainer Sturm / PIXELIO

Betriebssysteme

5263120
Einfacher Umstieg auf Linux
Wochenendseminar
Da das am meisten verwendete Betriebssystem von Windows (Windows XP)nicht mehr ohne Einschränkungen zu verwenden ist, muss etwas Neues her. Der alte Rechner ist aber eigentlich noch zu gut, um zur Sammelstelle für Elektronikschrott gebracht zu werden. Dieses Wochenendseminar richtet sich an alle, die sich nicht von Ihrem Computer trennen können oder wollen. Es soll ein Weg aufgezeigt werden, die alte Hardware mit einem neuen Betriebssystem zu versehen und den ersten Einstieg in Linux zu starten. Wir wollen es auch nicht beim Besprechen von Möglichkeiten belassen, sondern das Linux gleich auf Ihrem Computer installieren und einrichten, soweit es technisch möglich ist.

Jens Freese, Systemadministrator
Samstag, 10.10.2015, 09.00 - 15.30 Uhr

Sonntag, 11.10.2015, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5, 32,00 Euro, 12 UStd.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Emailadresse an.

5263110
Umstieg auf Windows 10
Neu
Sie sind bereits mit früheren Windows Betriebssystemen vertraut und möchten oder sind bereits auf das neueste Betriebssystem der Firma Microsoft umgestiegen? In diesem Kurs geht es darum, sich schnell mit den neuen Funktionen in der Oberfläche vertraut zu machen oder auch die grundsätzliche Funktions- und Arbeitsweise kennenzulernen. Im Arbeitsalltag helfen Ihnen praktische Tipps für effizientes Arbeiten mit der neuen Oberfläche.
- Erste Schritte mit Windows 10
- Apps und Fenster auf dem Desktop/Startbildschirm
- Mit der Windows-Hilfe Probleme lösen
- Den Explorer kennenlernen
- Ordner und Dateien verwalten
- Windows individuell einrichten

Jörg Reinema, Systemadministrator
Dienstag, 03.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5, 85,00 Euro, 20 UStd.

Bildungsprämie

AUFSTIEG DURCH BILDUNG

Individuelle Förderung
für Berufstätige, auch
für Selbstständige, Geringverdiener etc.
Kontakt und Information siehe Seite 66
oder VHS Leer, Geschäftsstelle.

5266200
Die Wunderkiste - Eine Information zum Raspberry Pi
Wochenendseminar
Der Raspberry Pi ist in aller Munde, der sehr kleine und preiswerte Rechner ist für allerlei Projekte geeignet. Eine sehr große Fangemeinde sorgt für eine umfangreiche Unterstützung bei den meisten Fragen. Dieser Workshop soll den Raspberry Pi vorstellen, die Unterschiede zwischen den einzelnen Modellen aufzeigen.
Einige der vielen Projekte sollen vorgestellt und deren Umsetzung verdeutlicht werden. Geeignet ist dieser Workshop für Menschen, die bereits einen Raspberry Pi der Version A; B; B+ oder 2 B besitzen oder alle, die sich einen Raspberry Pi anschaffen wollen.

Jens Freese, Systemadministrator
Samstag, 23.01.2016, 09.00 - 15.30 Uhr
Sonntag, 24.01.2016, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5
51,00 Euro, 12 UStd.

Mobilgeräte

5264118
Android-Smartphone
Ein Smartphone ist mehr als ein Handy - es ist ein internetfähiger Kleincomputer, der Fotos macht, Sprachnotizen aufnimmt oder was auch immer sie von einem mobilen Endgerät erwarten. Lernen Sie hier, Ihr Gerät zu konfigurieren, über WLAN im Internet zu surfen, Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Dienstag, 03.11.2015, 16.00 - 18.15 Uhr,
4 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5, 51,00 Euro, 12 UStd.

5264120
Einführung in Android-Tablet-PCs
Tablet-PCs sind zurzeit die innovative Entwicklung auf dem Computermarkt und das Betriebssystem Android belegt dabei die führende Position. Für viele sind die kleinen Androiden der ideale Freizeit-Computer für die Couch und den Sessel, um ein wenig im Netz zu surfen oder einfach mal online einen Film zu schauen. Aber auch für den beruflichen Alltag sind sie nützliche kleine Helfer bei der Verwaltung von Terminen oder wichtigen Dokumenten. Lernen Sie hier die Grundfunktionen und Einstellungen Ihres Android-Tablets kennen. Bitte bringen Sie Ihr Android-Tablet mit.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Mittwoch, 13.01.2016, 19.30 - 21.45 Uhr,
3 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5, 38,00 Euro, 9 UStd.

Hinweis:
Bitte beachten Sie auch den Kurs:
5498219
Tablet-PC in der Demenzbetreuung
im Bereich Berufliche Bildung / Gesundheit
auf Seite 83.

Hinweis:
Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (Mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet. Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.

EDV Anwendungen

5264060 jvhs

EDV für Kids: Internet und Word

Kurs für Schüler/innen
von 8 bis 12 Jahren in den Herbstferien.

Hier werden Kinder auf spielerische Weise in den Umgang mit Word und dem Internet eingeführt. Wir arbeiten mit Fenstern und Menüs, lernen mit der Maus umzugehen, erstellen Dateien und Ordner, surfen im Internet und bedienen sonstige PC-Komponenten. Auf kreative Art und Weise erlernen die Kids den Umgang des umfangreichen Textverarbeitungssystems Word. Sie gestalten Einladungen, Adressaufkleber und lernen, Fotos in Texte einzufügen. Kursinhalte:

- Starten und Beenden von Word
- Die Word Arbeitsoberfläche
- Sicher im Internet

Hans-Joachim Preuss,
Mo. – Fr., 26.10.2015 - 30.10.2015,
10.00 - 13.00 Uhr, 5 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum 5
88,00 Euro, 16,7 UStd.

5264116 Neu

Facebook für die private Nutzung

Eine Frage der Einstellung.

In dieser Veranstaltung werden vor allem drei Fragen beantwortet: Was ist Facebook? Wie sieht ein persönliches Profil aus? Und wie nutze ich Facebook richtig? Zudem besteht die Möglichkeit, unter Anleitung des Dozenten ein eigenes Profil zu erstellen bzw. ein bereits bestehendes Profil anzupassen.

Ingo Tonsor
Dienstag, 06.10.2015, 19.00 - 22.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5
17,00 Euro, 4 UStd.
Anmeldeschluss: 01.10.2015.

Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (vhsConcept)

Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (vhsConcept) sind im Unternehmen kompetente Ansprechpartner/innen für:

- den Anwender/ die Anwenderin
- die Geschäftsleitung
- Supportfirmen

Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (VHS-Concept)

…installieren Hardware, Betriebssysteme und Anwendungsprogramme
…analysieren Probleme und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung
…beraten bei Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen
…kennen die Abläufe im Betrieb und können die Anforderungen an die IT vorgeben
…besitzen die notwendigen Netzwerkkenntnisse für private, firmeninterne und –externe Techniken
…kennen die Techniken der lokalen Wartung von Systemen oder auch deren Fernwartung
…sorgen für Datenkonsistenz und –sicherheit durch Sicherung lokaler und zentraler Daten
…implementieren Schutzprogramme und Mechanismen für sichere IT-Strukturen zur Vermeidung von Malware

Eingangsvoraussetzungen:

- gute Windows XP-/ Vista-/ 7-Kenntnisse
- gute Kenntnisse in einem Office-Programm
- technisches Verständnis
- Internetkenntnisse

Das Zertifikat:

- Jedes Modul schließt mit einer landesweit einheitlichen Prüfung ab
- Nach erfolgreichem Abschluss von vier (es gibt insgesamt 6) frei wählbaren Modulen erhalten die Absolventinnen und Absolventen das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (vhsConcept)“

Wenn Sie sich für diesen Lehrgang interessieren, dann steht Ihnen Detlev Maaß unter 0491 92992-29 für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

5264117 Neu

Facebook: Firmenseite anlegen und betreuen

Facebook-Marketing - Nutzung der Social Media Plattform Facebook für Beruf und Unternehmen

Facebook ist das bekannteste Soziale Netzwerk im Internet, welches sowohl privat als auch von Unternehmen genutzt wird. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Informationen rund um das Thema Facebook für Selbständige und Unternehmen. Sie lernen, wie Sie Ihre Facebookseite optimal einrichten, was Sie beachten sollten und wie Sie von Ihrer Präsenz im Netz am besten profitieren. Anhand von Beispielen und Übungen wird erläutert, wie Sie Ihre Seite verwalten, Fotos und Videos hochladen, Gewinnspiele erstellen sowie erfolgreiche Beiträge verfassen, die gerne „geliked“ und geteilt werden. Auch die Themen WordPress und Suchmaschinenoptimierung werden in diesem Kurs behandelt. Media-Marketing ist nicht nur für große Unternehmen und Marken interessant. Auch kleine Existenzgründungen können sich zum Beispiel im lokalen Umfeld einen Wettbewerbsvorteil verschaffen“, erklärt Ingo Tonsor, Inhaber der Leeraner Facebook-Seite „Wir Leeraner“. Der gesamte Kurs ist als offener Workshop gestaltet, so dass es immer die Möglichkeit gibt, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Ingo Tonsor
Montag, 04.01.2016, 19.00 - 22.00 Uhr,
4 Abende
VHS Blinke 61; Raum 4
47,00 Euro, 16 UStd.

5264140

Die eigene Website

Sie wollten schon immer eine eigene Website haben? Erlernen Sie hier das dazu notwendige Wissen anhand einer kostenlosen Software, mit der wir, damit Sie auch was lernen, direkt am Quellcode Ihrer Seiten arbeiten.
Folgende Themen werden behandelt: Grundlagen von HTML5 (die Basis des Ganzen), Erstellen von HTML5-Dokumenten (der Inhalt und die Struktur), sowie Formatierung durch CSS3 (das Layout). Allgemeine PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Sie sollten wissen, was Dateien und Verzeichnisse sind und bei mehreren gleichzeitig geöffneten Programmen nicht den Überblick verlieren - das ist schon alles.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Freitag, 13.11.2015, 18.30 - 21.45 Uhr
Samstag, 14.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Freitag, 20.11.2015, 18.30 - 21.45 Uhr
Samstag, 21.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5
102,00 Euro, 24 UStd.
Sind Sie sich unsicher, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an frerichs@csskiste.de, Tel. 0491 15120.

Xpert – der Europäische ComputerPassport

Ein europataugliches EDV-Zertifikat bildet heute eine entscheidende Voraussetzung für ein erfolgreiches Arbeitsleben. Denn: die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Betriebe benötigen für einen Großteil der Arbeitsabläufe IT-Kenntnisse Stellenbewerberinnen und -bewerber sind auf die breite Anerkennung ihrer erlernten Kenntnisse angewiesen Die zeitgemäße Weiterbildungsantwort der Volkshochschulen auf diese Bedingungen heißt: „Xpert, der Europäische ComputerPass".

Der breit anerkannte Abschluss beruht auf einer Weiterentwicklung der bewährten Zertifikate „EDV-Anwender-Pass Wirtschaft und Verwaltung" und „Computer-Pass Büro und Verwaltung". In das berufsorientierte Konzept fließen mithin 25 Jahre Lehr- und Prüfungserfahrung ein. Das Lehrgangssystem „Xpert" vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus acht Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab.

Die Prüfungen werden in einem hochmodernen praktischen elektronischen Prüfungsverfahren durchgeführt, das direkt in der Anwendung arbeitet. Im Mittelpunkt des Einsteigerlehrgangs stehen praxisorientierte Lernmodule, die einen niederschwelligen Einstieg ermöglichen. Mit Xpert machen Sie sich fit für den Arbeitsmarkt!

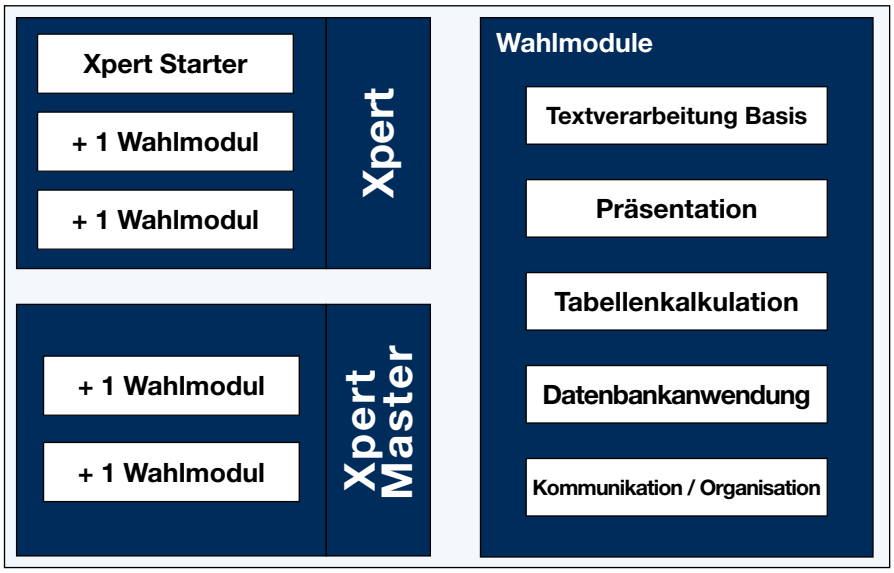
Plankurse – Xpert Starter

Sie benötigen noch für Ihren Xpert Computerpass eines der folgenden Module?

Melden Sie sich gerne bei uns unter der 0491 92992-44.

Wir merken Sie für das kommende Semester vor und planen, sofern es genügend Interessierte gibt, einen entsprechenden Lehrgang hierfür ein.

- Xpert Starter Windows 10
- Textverarbeitung Basis
- Datenbankanwendungen



5266100

Tabellenkalkulation mit Excel 2013 - Teil 1

Wochenendseminar

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen (z. B. Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen) durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich.Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein. Vorbereitung auf das Seminar „Tabellenkalkulation mit Excel 2013 - Teil 2". Kursinhalt:

- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Grundlegende Rechenoperationen (Formeln)
- Summenfunktion
- Gestaltung durch Formatierungen
- Praktische Tipps und Kniffe
- Diagramme

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 25.09.2015, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 26.09.2015, 09.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 27.09.2015, 09.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5, 85,00 Euro, 20 UStd.

5266103

Tabellenkalkulation mit Excel 2013 - Teil 2

Wochenendseminar

Dieses Seminar ist die Fortsetzung des 1. Teils von „Tabellenkalkulation mit Excel 2013". Neben der Vertiefung der vorhandenen Kenntnisse werden folgende Themen behandelt:

- vertiefender Umgang mit Formeln (Zins- und Prozentrechnung, kaufmännische Kalkulationen)
- Umgang mit Funktionen (Statistische Auswertungen, WENN-Funktionen u. a.)
- Anpassen von Präsentationsgrafiken
- Verknüpfungen von Tabellen und Daten
- praktische Techniken in umfangreichen Tabellen
- Sonderformate, bedingte Formatierung
- nützliche Techniken
- Vorbereitung auf Teil 3

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 06.11.2015, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 07.11.2015, 09.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 08.11.2015, 09.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5
85,00 Euro, 20 UStd.

5266105

Tabellenkalkulation mit Excel 2013 - Teil 3

Wochenendseminar
Prüfungsvorbereitung Tabellenkalkulation mit Excel 2013
Xpert-Europäischer Computer Pass

Für Teilnehmer/innen, die bereits 40 UStd. Excel, z. B. in zwei Wochenendseminaren (5266100 und 5266103), absolviert haben.

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 27.11.2015, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 28.11.2015, 09.00 - 15.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5
96,00 Euro inkl. 45,00 Euro Prüfungsgebühr, 12 UStd.
Die Prüfung findet am 05.12.2015 statt.

Hinweis:
Die Xpert – Kurse können auch ohne Prüfung gebucht werden.

5266108 BU
Tabellenkalkulation mit Excel 2013
Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen (z. B. Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen) durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich. Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein.

Kursinhalte:
- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Gestaltung durch Formatierungen
- Praktische Tipps und Kniffe
- Formeln u. Funktionen
- WENN-Funktionen
- praktische Techniken in umfangreichen Tabellen
- Sonderformate, bedingte Formatierung
- Tabellendaten grafisch aufbereiten

Jens Freese, Systemadministrator
Montag, 07.12.2015, 08.00 - 16.00 Uhr
Dienstag, 08.12.2015, 08.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 09.12.2015, 08.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5
115,00 Euro, 27 UStd.

5266109 Xpert
Tabellenkalkulation mit Excel 2013
Dieser Kurs führt auch zur Xpert-Prüfung und findet in der Abendform statt.
Kalkulationen müssen in den unterschiedlichsten Zusammenhängen durchgeführt werden. Mit Hilfe moderner Kalkulationsprogramme ist es heute möglich, umfangreiche Rechenoperationen, wie z. B. Angebotskalkulationen, Kostenanalysen, schneller und genauer durchzuführen.
Der Kurs vermittelt Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale sowie Fertigkeiten im Umgang mit einem typischen Kalkulationsprogramm (Excel). Darüber hinaus können Kalkulationsdaten grafisch dargestellt werden. Dieser Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmer/innen, die den Europäischen Computer Pass erwerben wollen, ist aber auch für andere zugänglich. Kenntnisse in Windows sollten vorhanden sein.

Jens Freese, Systemadministrator
Montag, 07.09.2015, 18.45 - 21.45 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
204,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsgebühr,
48 UStd.
Die Prüfung findet am 19.12.2015 statt.

5266112 BU
Textverarbeitung Word 2013
Mit Hilfe des Textverarbeitungsprogramms Word können Texte und Briefe erstellt werden. Dieser Kurs führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein und soll praktische Tipps im Umgang mit Word vermitteln.

Kursinhalte sind unter anderem:
- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellung und Gestaltung von Texten
- Texte abspeichern und öffnen
- Verschiedene Textformatierungen
- Seitengestaltungen unter Word
- Tricks und Kniffe im Umgang mit Word
- Tabellen unter Word erstellen
- Drucken und Druckeinstellungen.

Jens Freese, Systemadministrator
Montag, 11.01.2016, 08.00 - 16.00 Uhr
Dienstag, 12.01.2016, 08.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 13.01.2016, 08.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5
115,00 Euro, 27 UStd.

Einzelplatzschulung
Für alle EDV-Kurse und Lehrgänge garantiert die VHS-Leer eine Einzelplatzschulung.

5266114
Microsoft Word Grundlagen
Sicherer Umgang mit MS Office Word Wochenendseminar
Die Nutzung des Computers umfasst inzwischen alle Bereiche des Alltags. So werden in der Regel Bewerbungen am Computer geschrieben und vermitteln dem potenziellen Arbeitsgeber einen ersten Eindruck über sein Gegenüber.
Auch auf dem Arbeitsmarkt ist der richtige Umgang mit dem Computer und die Nutzung unterschiedlicher Programme, wie z. B. dem Textverarbeitungsprogramm „Word“ eine wichtige Schlüsselqualifikation. Aus diesem Grund dient der Unterricht dem Erlangen wichtiger Grundkenntnisse im Bereich Computer und Kenntnisse zur Textverarbeitung am Computer.

Annika Julia Gelder
Freitag, 15.01.2016, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 16.01.2016, 09.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 17.01.2016, 09.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5
85,00 Euro, 20 UStd.
Bei Bedarf kann eine Prüfungsvorbereitung als weiteres Kursangebot eingerichtet werden.

5265101
Outlook 2013 - E-Mails, Termine, Adressen und Aufgaben im Griff
E-Mails, Kontakte, Termine und Aufgaben erstellen und optimal nutzen – mit diesem Kurs erlernen Sie in kompakter Form grundlegende Techniken von Outlook 2013.
Beginnend beim zentralen Element der E-Mail-Kommunikation geht es über Kontakte zu der Termin- und Aufgabenplanung. Außerdem erfahren Sie durch praktische Tipps, wie Sie Outlook nebenbei auch für ein effizienteres Zeitmanagement nutzen können.
- Die Arbeitsoberfläche kennenlernen
- E-Mails senden, empfangen, suchen, sortieren, kennzeichnen, blockieren und filtern
- Kontakte verwalten und Verteilerlisten erstellen
- Termine und Besprechungen planen
- Ordner und Elemente organisieren und aufräumen

Jörg Reinema, Systemadministrator
Donnerstag, 10.09.2015, 18.45 - 21.45 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
85,00 Euro, 20 UStd.

5266250 Neu
Serienbriefe einfach gemacht
Massensendungen sicher und elegant erstellen
Bei der Erstellung von Massensendungen an Kund/innen, Freunde oder Vereinsmitglieder stehen viele Menschen vor dem Problem, die Sendungen zu erstellen, ohne dabei jede Adresse von Hand eintragen zu müssen.
Dieses Seminar soll Ihnen, an praktischen Beispielen die Funktion bei der Erstellung von Serienbriefen verdeutlichen und Ihnen ein paar Tricks und Kniffe zeigen, wie Sie diese Dokumente sinnvoll aufbauen können. Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die grundlegende Kenntnisse in der Textverarbeitung haben, und diese um ein paar Tricks im Umgang mit Serienbriefen erweitern möchten.

Jens Freese, Systemadministrator
Samstag, 09.01.2016, 09.00 - 15.30 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 5
34,00 Euro, 8 UStd.

BU = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

Grafikbearbeitung

5267210
Foto-Management mit Google Picasa

Picasa ist für Hobbyfotograf/innen eine ernsthafte Alternative zu kostenpflichtigen Programmen. Das Programm verwaltet automatisch den gesamten Fotobestand. Profitieren Sie außerdem von den kreativen Ideen, Ihre schönsten Fotos zeitgemäß zu veröffentlichen.
Kursinhalte:
- Wie installiere ich Picasa
- Die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung
- Formate und Pixel

Hans-Joachim Preuss
Mittwoch, 04.11.2015, 15.30 - 17.45 Uhr,
3 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
38,00 Euro, 9 UStd.
Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert

5267220
Fotobuch mit Muße gestalten

In diesem Kurs wird vermittelt, wie man einen modernen Bildband gestaltet. Vorbei sind die Zeiten alter Fotoalben mit Nostalgie-Faktor: Angesagt ist, digital erstellte Fotobücher mit persönlichen Texten und Kommentaren in einer gedruckten Form darzustellen.
Es wird eine kostenlose Fotobuch-Software von CEWE benutzt. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Gutschein für ihr erstes Fotobuch in Höhe von 26,95 Euro von CEWE-Color.
PC- und Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich. Bitte die Fotos für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick oder einer CD-ROM zum Kurs mitbringen.
Kursinhalte:
- Fotobuch anlegen
- Einbandgestaltung
- Bildgestaltung
- Texte, Schrift und Form
- Erste und letzte Seite

Hans-Joachim Preuss
Mittwoch, 23.09.2015, 15.30 - 17.45 Uhr,
3 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
38,00 Euro, 9 UStd.
Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert.

5267230
Fotobearbeitung mit GIMP

Urlaubsfotos bearbeiten, Fotos in eine peppige Geburtstagskarte verwandeln?
Mit der Bildbearbeitungssoftware „GIMP“ ist dies problemlos und professionell möglich. GIMP ist ein kostenloses und freies Bildbearbeitungsprogramm, das nicht nur für Hobbyzwecke gute Dienste leistet und treffend als „Photoshop für den kleinen Mann“ bezeichnet werden kann.
Kursinhalte:
- Einführung (Programmoberfläche, Datei öffnen, speichern, usw.)
- Farbkontrast (Rote Augen entfernen, Farbstich entfernen, Kontrast und Farbe verbessern)
- Belichtungskorrekturen
- Freistellen und Ausrichten
- Effekte, Filter und Tricks

Computerkenntnisse sind Voraussetzung für eine Teilnahme.

Hans-Joachim Preuss
Donnerstag, 14.01.2016, 15.00 - 17.30 Uhr,
4 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5, 51,00 Euro, 12 UStd.

5267240
Kreatives Arbeiten mit Gimp

Gimp ist ein kostenfreies Programm aus dem Internets das der Anwender/in viele Möglichkeiten bietet, kreativ zu arbeiten. In diesem Kurs möchte ich Ihnen vermitteln, was Sie aus einem Foto herausholen können, wie Sie zum Beispiel mit verschiedenen Bildern eine kreative Collage erstellen und was dabei zu beachten ist.
Auch werden wir darüber sprechen, wie man schnell und kostenfrei an neue Schriftarten und ‚Brushes‘ für das Programm gelangen kann. Oft werden kostenfreie Programme unterschätzt, dabei bietet Gimp dieselben Möglichkeiten wie ein teures Fotobearbeitungsprogramm.

Bianca Kühl
Donnerstag, 05.11.2015, 19.00 - 20.30 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
42,50 Euro, 10 UStd.
Voraussetzung zum Kurs sind Grundkenntnisse in Gimp.
Bitte einen USB-Stick mit 1 - 2 Fotos zur Bearbeitung mitbringen.

Grafik: Bianca Kühl, Bearbeitungsbeispiel links original /rechts bearbeitet

Geschenkidee
Schenken ohne Stress
Gutschein „nach Maß“
für alle Veranstaltungen
der Volkshochschule Leer e.V.
Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992-0
.... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg.

Hinweis:
Bitte beachten Sie auch die Grafikbearbeitungskurse im Bereich Fotografie ab Seite 47.

Hinweis:
Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (Mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet. Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.

Pädagogische Lehrgänge

5321110

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (vhsConcept)

Eine Kooperation der VHS Leer und VHS Papenburg

Pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grundschulen werden z. B. für folgende Aufgaben eingesetzt:

- Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten etc.)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- Zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht
- Beaufsichtigung / Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Für diese Tätigkeit können Menschen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfänglicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Der Lehrgang umfasst 120 Unterrichtsstunden zzgl. einem Hospitationsanteil von 20 Unterrichtsstunden. Unterricht: montags und dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr, gelegentlich samstags 09.00 - 16.00 Uhr, Ferien sind ausgenommen.

Monika Schendzielorz | Wolf-Dieter Schlenzig
Ein neuer Kurs beginnt im Herbst 2015.
Haneburg, Festsaal
390,00 Euro (keine Ermäßigung möglich),
120 UStd.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS-Geschäftsstelle in Papenburg, Herrn Schade, Tel. 04961 9223-32.

© Dieter Schütz / PIXELIO

5321120

Aufbaumodul „Inklusion“ für Pädagogische Mitarbeiter/innen an Grundschulen (vhsConcept)

Eine Kooperation der VHS Leer und VHS Papenburg

Die Qualifizierung richtet sich an Personen, die in der Vergangenheit erfolgreich an dem vhsConcept-Lehrgang „Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen“ teilgenommen haben und zur Zeit als PM an einer niedersächsischen Grundschule tätig sind.
Kursinhalte:

- Modul 1: Grundlagen der Inklusion (15 UStdn.; Präsenz)
- Modul 2: Inklusive Haltung (15 UStdn.; Präsenz)
- Modul 3: Pädagogische Handlungsmöglichkeiten (30 UStdn., Präsenz)
- Selbstlernphasen, Tandem-/Kleingruppenphasen (20 UStdn.)
- Praxistransfer (10 UStdn.)
- Abschlussreflexion (10 UStdn.; Präsenz)

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat von der aewb.

Ortrud Aden
Ein neuer Kurs beginnt am 16.10.2015 in der VHS Papenburg. Der Unterricht erfolgt an vier Wochenenden jeweils freitags/ samstags.
400,00 Euro (keine Ermäßigung möglich),
120 UStd.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS-Geschäftsstelle in Papenburg, Herrn Schade, Tel. 04961/9223-32.

5321150

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an der Sekundarstufe I (vhsConcept)

Eine Kooperation der VHS Leer und VHS Papenburg

Den Lehrgang „Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen“ haben die VHS'n Papenburg und Leer seit vielen Jahren erfolgreich durchgeführt. Er bildet die Grundlage und Zugangsvoraussetzung für dieses Ergänzungsmodul „Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an der Sekundarstufe I“.
In diesem Ergänzungsmodul wird - aufbauend auf den Kenntnissen aus dem Lehrgang „Grundschule“ und anknüpfend an Ihre Praxiserfahrungen - auf das neue, interessante Aufgabenfeld vorbereitet.
Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Elke Rühle | Eva-Maria Schlüter,
Supervisorin, Coach
Sa., 17.10.2015; Sa., 07.11.2015;
Sa., 12.12.2015; Sa., 23.01.2016;
jeweils 09.00 - 17.45 Uhr
Kolloquium: Sa., 30.01.2016, 10.00-11.30 Uhr
Papenburg, Villa, Raum V 1.05
180,00 Euro, 40 UStd.
Bitte melden Sie sich bei Interesse oder konkreten inhaltlichen Rückfragen in der VHS-Geschäftsstelle Papenburg, Herr Schade, unter Tel. 04961 9223-32.
Zusätzlich zum Lehrgang werden 10 Unterrichtsstunden Hospitation an einer SEK I-Schule absolviert.
Prüfungstermin / Kolloquium:
Samstag, 30.01.2016
Kostenloser Rücktritt bis 05.10.2015.

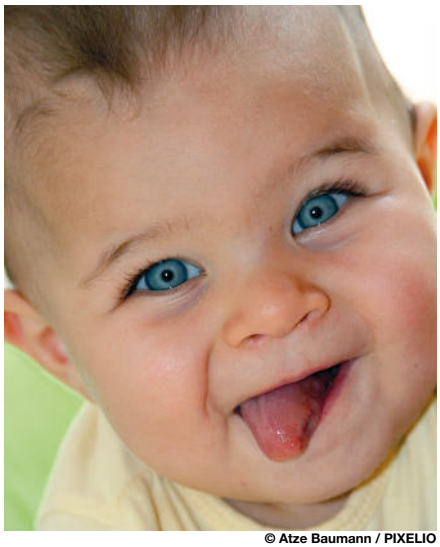
Systemische/r Familienberater/in (vhsConcept)

Eine Kooperation der Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden
Berufsbegleitende Fortbildung für Personen, die in sozialer, pädagogischer und beraterischer Arbeit mit (Teil-)Familien und/oder Paaren arbeiten

In dieser Fortbildung werden in 168 UStd. verschiedene systemische Ansätze vermittelt, diese in Praxis und Selbsterfahrung erprobt und ein professioneller Umgang für die eigene (Beratungs-) Tätigkeit eingeübt. Die Auseinandersetzung mit sich selbst in der Rolle als Familienberater/in einerseits und in der Interaktion mit dem Klientensystem andererseits steht im Mittelpunkt dieser Fortbildung.

Genauere Ausführungen zu den Lehrgangsinhalten, den Lernzielen und den Methoden finden Sie in dem gesonderten Flyer „Systemische/r Familienberater/in (vhsConcept)“, erhältlich bei der KVHS Norden sowie unter: www.schulzebremer.de

© S. Hofschlaeger / PIXELIO



© Atze Baumann / PIXELIO

5321300

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

Eine Kooperation der VHS Leer und VHS Papenburg

Immer mehr Kindertageseinrichtungen öffnen ihre Gruppen für Kinder unter drei Jahren. Hintergrund sind die veränderten gesetzlichen Rahmenbedingungen durch das Tagesbetreuungsgesetz (TAG), aber auch die Tatsache, dass in den Einrichtungen zunehmend freie Betreuungskapazitäten entstehen. Darauf müssen sich die Kindertageseinrichtungen und die darin tätigen Erzieher/innen einstellen und entsprechende Konzepte entwickeln, bei denen „die Kleinen" von dem früheren Start profitieren. Mit diesem Lehrgang können Erzieher/innen ihre Kompetenzen im Bereich der Kleinstkindpädagogik entwickeln und so erweitern, dass sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen, das pädagogische Konzept sowie konkrete Spiel- und Lernangebote in ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen. Bausteine:

1. Pädagogische Ansätze u. Bildungsaspekte
2. Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/innen
3. Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
4. Bildungsprozesse bei Kindern unter drei Jahren
5. Dokumentation individueller Entwicklung
6. Individuelle Entwicklungsprozesse
7. Rahmenbedingungen und päd. Ablauf
8. Rechtliche Rahmenbedingungen
9. Erziehungspartnerschaft mit Eltern
10. Vorbereitung auf das Abschlusskolloquium
11. Abschlusskolloquium

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

Dozententeam
Ein neuer Lehrgang ist ab Februar 2016 geplant.,
Haneburg, Festsaal, 1200,00 Euro, 198 UStd.
Bitte melden Sie sich bei Interesse in den VHS-Geschäftsstellen.

Fachberatung für offene Ganztagsgrundschulen im Landkreis Leer

Im Auftrag des Landkreises Leer berät die VHS inhaltlich und fachlich Schulen, die entweder bereits Ganztagsschule sind oder es noch werden wollen.
Die Vermittlung von pädagogischen Mitarbeiter/innen in Ihrem Einzugsbereich kann hier ebenso dazugehören wie eine gemeinsame Ideensammlung, welches das Ganztagsangebot qualitativ bereichern und attraktiv gestalten könnte.
Wenn Sie sich Unterstützung in der konzeptionellen Planung und Organisation Ihrer Angebote im Nachmittagsbereich wünschen, sprechen Sie uns gerne an:

Ansprechpartnerin:
Kathrin Gupta
Fachberatung Ganztagsgrundschulen
im Landkreis Leer
0491-92992-35, E-Mail: gupta@vhs-leer.de

Eine Kooperation mit

KreisSportBund Leer e.V. Sportschule Ostfriesland
Landkreis Leer
vhs Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

1321130

Kinder sind wunderbar!

Unterstützen statt erziehen
Vortrag mit Gespräch

Ich begegne meinen Kindern auf gleicher Augenhöhe. Vor mir sind Menschen, Menschen von Anfang an, Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge. Natürlich fordert das heraus - aber darauf lasse ich mich ein.
Das bewirkt kein Chaos, sondern Harmonie. Und auch im Konflikt hat unsere Würde hat wieder gleichen Wert.
Daraus folgt zugleich, dass ich mir von den Kindern nichts gefallen lasse, aber ich bedränge sie im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen „Sieh das ein, ich habe Recht". So erlebe ich meine Kinder in ihrer Souveränität und Größe, profitiere davon und sie lernen von mir. Ich lade Sie herzlich ein, durch die Perspektive „unterstützen statt erziehen" neuen Schwung in die Beziehung zu Ihren Kindern zu tragen und die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme unkonventionell und effektiv anzugehen.

Dr. Hubertus von Schoenebeck
Dienstag, 24.11.2015, 19.30 - 22.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 19.11.2015

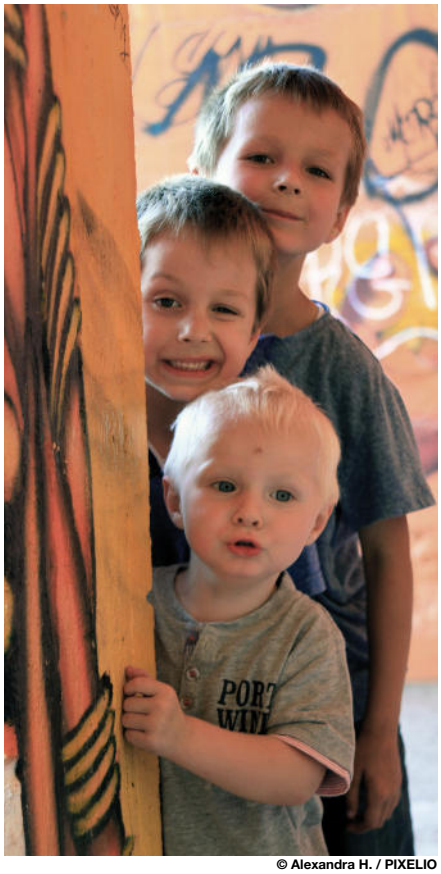
1321145

Sprachbildung durch Musik in der Kita

Für Erzieher/innen und pädagogisches Personal

Der Erwerb sprachlicher Kompetenzen ist ein wichtiger Bestandteil der kindlichen Entwicklung, die mit Musik erheblich unterstützt werden kann. So merken Erzieher/innen z. B. häufig, dass Inhalte, die über Musik vermittelt wurden, bei den Kindern wesentlich besser, müheloser und fehlerfreier gelernt werden.
Die heutige Fortbildung erläutert die Hintergründe und gibt praktische Anregungen für die tägliche Arbeit und stellt eine Vielzahl von Möglichkeiten vor, wie Kinder in jedem Alter mit Musik, Klang, Rhythmus und Bewegung lustvoll gefördert werden können. Es wird ein Liedrepertoire erarbeitet, an dem die Aspekte der Sprachförderung erläutert werden.
Die Teilnehmer/innen erhalten ein Skript mit den erarbeiteten Liedern und Spielen zum Mitnehmen.

Maike Smolenski,
Musikpädagogin & -therapeutin
Samstag, 23.01.2016, 09.00 - 14.15 Uhr
Haneburg, Festsaal
37,50 Euro, 7 UStd.
Diese Veranstaltung ist auch als Inhouse-Veranstaltung für Ihre Einrichtung buchbar. Bitte setzen Sie sich bei Interesse zur Terminabsprache mit der VHS-Geschäftsstelle in Verbindung.



© Alexandra H. / PIXELIO

© S.v.Gehren / PIXELIO

1321200
Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Qualifizierung für sozialpädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten
In Kooperation mit der VHS Papenburg

Inklusionspädagogik geht von einer Welt der Vielfalt aus. Ziel der Fortbildung für Erzieher/innen und Sozialpädagog/innen ist, den Teilnehmenden ein Verständnis zu vermitteln, wie eine Pädagogik für alle Kinder gestaltet werden kann und welche fachlichen Kompetenzen dazu beitragen können.
Die Fortbildung soll die Teilnehmer/innen in die Lage versetzen, eine ganzheitliche, allgemeine Pädagogik der Nichtaussonderung (Inklusion) zu praktizieren, die alle Kinder fördert. Für eine verantwortungsbewusste Förderung aller Kinder ist aber die Gewährleistung geeigneter Rahmenbedingungen erforderlich. Zu den unverzichtbaren gesetzlichen.
Voraussetzungen gehört vor allem, dass die sozialpädagogischen Fachkräfte in integrativ geführten Gruppen sowohl regelpädagogische als auch sonderpädagogische Fachkenntnisse und Arbeitsweisen nachweisen können Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen daher neben der Erfüllung sächlicher Voraussetzungen den Nachweis erbringen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen.
Die Befähigung, als heilpädagogische Kraft in Kindertagesstätten tätig zu werden, kann nur von sozialpädagogischen Fachkräften gem. § 4 KiTaG Abs. 1 und 2 erworben werden. Kinderpfleger/innen können diese Befähigung nicht erlangen.

Ina Schullerer / Dorothee Caspers
VHS Papenburg, Villa, Raum S 2.09
1.500,00 Euro, 270 UStd.
Ein neuer Lehrgang ist ab 26. September 2015 geplant. Bitte melden Sie sich bei Interesse in der VHS-Geschäftsstelle.

1321400
Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in

In Kooperation mit der KVHS Ammerland

Im Rahmen des Gemeinsamen Unterrichts haben sich Schulbegleiter/innen (auch Schulassistenz, Integrationsassistenz genannt) als eine sehr wichtige personelle Ressource etabliert. Sie ermöglichen die schulische Integration von Kindern und Jugendlichen mit besonderem Förderbedarf.
Sie begleiten die Schüler/innen durch den Schulalltag, gehen auf individuelle Bedürfnisse ein und unterstützen ihre Teilhabe am allgemeinen Schulsystem. Die konkreten Aufgaben der Schulbegleitung bestimmen sich nach den jeweiligen persönlichen Erfordernissen der Schüler/in und sind demnach sehr individuell.
Diese Qualifizierung bietet praktische und theoretische Module im Bereich der sonderpädagogischen und pädagogischen Fragestellungen sowie im sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf an.
Die Qualifizierung richtet sich an Erzieher/innen bzw. an Personen mit anderem pädagogischen oder auch pflegerischen Hintergrund und erfolgt berufsbegleitend abends bzw. an Wochenenden.

Sigrid Pajonk | Dozententeam
Dienstag, 15.09.2015, 17.45 – 22.00 Uhr,
24 Termine
KVHS Ammerland, Im Röttgen 60,
26655 Westerstede
Kursorte: Leer und Westerstede
560,00 Euro, keine Ermäßigung möglich,
125 UStd.
Ein neuer Lehrgang beginnt am 15.09.2015 bis voraussichtlich April 2016 sowohl in der VHS Leer als auch in der KVHS Ammerland. Bei Interesse melden Sie sich bitte in der VHS-Geschäftsstelle. Die Qualifizierung mit 125 UStd. erfolgt in ca. 8 Monaten berufsbegleitend abends und ggf. an Wochenenden; 20 UStd werden in einem Praktikum absolviert.

1321900
Basislehrgang Integrationslots/innen

Basislehrgang zur Qualifizierung von Integrationslots/innen

Integration ist keine breite, gerade Landebahn, auf der das Flugzeug langsam ausrollt, die Passagiere sich abschnallen und lächelnd aussteigen. Integration ist eher eine Punktlandung in unübersichtlichem Gelände. Steuerung erfordert hier Kenntnisse des Geländes, der Windverhältnisse und der Landungsgerätschaften. Jeder und Jede, die sich für die Integration ehrenamtlich einsetzen möchte, kann sich im Qualifizierungslehrgang fortbilden. 9 Kursabende, einmal in der Woche (dienstags, 17.30 – 20.00 Uhr) und vier Tagesseminare (4 Samstage von 10.00 –16.00 Uhr)
Laufzeit: drei Monate, Abschluss mit Zertifikat
Themen: Formen der Zuwanderung und die entsprechenden Gesetze, Kommunikation und Aushandlungsprozesse, Vorurteilsbewusstsein und Interkulturelle Kompetenz, Integrationsmodelle und Phasen im Migrationsprozess, Einsatzmöglichkeiten und Aufgabenprofil, freiwilliges Engagement und die eigenen Erfahrungen

Katrin Hauschild
Dienstag / Samstag,
15.09.2015 - 17.11.2015,
17.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine
Haneburg, Foyer
25,00 Euro, 50 UStd.

ElternWerkstatt

Geschulte Elterntrainer/innen bieten für Kitas und interessierte Gruppen in der Region Elternkurse an, in denen Eltern in ihrer Rolle gestärkt werden sollen.
Die Elterntrainer/innen kommen aus verschieden Einrichtungen der Jugendhilfe des Landkreises.

Informationen,
Anfragen und Anmeldung:
AWO - Beratungs- und Therapiezentrum
Tel.: 0491 62092 ,
E-Mail: info@bs-ler.awo-ol.de

AWO Kinder, Jugend & Familie Weser-Ems
vhs Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.
Landkreis Leer

Kommunikation

1323107

Die Kunst des guten Fragens

Gut reden - aber wie?

Viele Fragen sind zu direkt formuliert und provozieren Blocks und Widerstände. Gelegentlich ist auch der Kommunikationskanal falsch gewählt, und es entsteht kein Kontakt.
Was ist zu tun? Sie können lernen, Fragen vielfältig zu nutzen. Es geht um lösungsorientierte Formulierungen (embedded commands), rhetorische Fragen, Antworten im Vorstellungsgespräch, Fragen zum Wirklichkeitsbezug, Schlüsselfragen zur Person (triadisch) sowie konfrontierende Fragen.

Christoph Teschner,
Trainer für Prozesskommunikation®
Freitag, 27.11.2015, 17.30 - 21.30 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
36,00 Euro + 7,00 Euro für Arbeits- und Informationspapiere, 5 UStd.

1323108

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Gut reden - aber wie?

Es gibt Situationen, in denen das überzeugende, höfliche Sprechen keinen Erfolg mehr bringt und wir unsachlichen Angriffen ausgesetzt sind. Neben das sachorientierte, höfliche Sprechen gesellen sich in diesem Kurs Frechheit und Witz. Diese ermöglichen es, ohne Befangenheit zu antworten
Die Anwendung aktueller Techniken macht das Seminar zu einem nützlichen Instrument für den Alltag. Für Arbeitspapiere entstehen Kosten von 7,00 Euro. Inhalte:

- der unterbrechende Kommunikationskanal / Nein sagen
- Ich-Position / konfrontierende Fragen / „Maschen“/ Dramadreieck
- Humbugantworten und Killerphrasen / seriöse Erwiderungen
- Stärkung der Persönlichkeit

Christoph Teschner,
Trainer für Prozesskommunikation®
Samstag, 28.11.2015, 10.00 - 16.30 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
57,60 Euro + 7,00 Euro für Arbeits- und Informationspapiere, 8 UStd.

Hinweis:

Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (Mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.

1323100

Workshop für Auszubildende von 16 - 20 Jahren

Damit der Berufsstart kein Flop wird!
Verhaltensregeln und mehr.

Du hast die Schule erfolgreich beendet und startest nun in den Beruf. Egal, welche Ausbildung Du auch machst, wichtig für einen erfolgreichen Start in das Berufsleben ist ein angemessenes Verhalten als Auszubildende/r gegenüber Kollegen, Vorgesetzten und im Team. Verhaltensregeln am Arbeitsplatz zu kennen, spielt für Deine Akzeptanz, Deine Integration sowie Deine Motivation und Zufriedenheit im Unternehmen eine große Rolle.
Du lernst in unserem Workshop Dich auf den ersten Arbeitstag richtig vorzubereiten. Dazu gehört z. B. der richtige Dresscode (angemessene Kleidung), wen spreche ich mit Du oder Sie an, die Verhaltensregeln am Arbeitsplatz, Dein Auftreten durch Deine Stimme und Deine Körpersprache positiv in Szene zu setzen.
Rollenspiele und Übungen zu diesen Themen lassen „Pannen“ vermeiden und geben Dir Sicherheit und Gelassenheit. Du bekommst Deine erste Ausbildungsvergütung! Was ist zu beachten, wenn das „erste Geld“ auf Deinem Konto ist. Welche Möglichkeiten bieten sich Dir!

Gabriele Westerteicher
Freitag, 09.10.2015, 15.30 - 18.30 Uhr
Samstag, 10.10.2015, 09.30 - 12.30 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
29,30 Euro, 7,3 UStd.
Bitte Block und Bleistift mitbringen.

Findet mein Kurs statt?

Das liegt uns am Herzen:
Leider müssen wir geplante Veranstaltungen absagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmer/innenzahl nicht ausreichend ist.
Oft erhalten wir jedoch nach der Kursabsage noch sehr kurzfristige Anmeldungen.

Deshalb unsere große Bitte an Sie:
Für eine bessere Planungssicherheit bitten Sie wir um Anmeldung möglichst bis drei Tage vor Kursbeginn.
So leisten Sie einen wertvollen Beitrag, damit Ihr Kurs stattfinden kann. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Wenn Sie nichts Gegenteiliges von uns hören, findet Ihr Kurs planmäßig statt.

© Konstantin Gastmann / PIXELIO

Gut reden vor und in der Gruppe

Rhetorik-Workshop
für Schüler/innen und Jugendliche

Ein Referat in der Klasse halten, mitreden können in jeder Gesprächssituation, im Unterricht, im Praktikum oder in der Freizeit. Nicht das Gefühl zu haben, die Stimme versagt, feuchte Hände zu bekommen oder rot zu werden - wäre das nicht auch für dich eine tolle Sache ? Jede Gesprächssituation kannst du durch eine gute Vorbereitung, durch dein Auftreten, deine Stimme und deine Sprache beeinflussen. Du lernst in unserem Workshop dich richtig vorzubereiten, welche Wirkung deine Körpersprache hat und wie du deine Stimme klar, deutlich und wirkungsvoll einsetzen kannst. Zu einer guten Präsentation gehört immer, sich mit Argumenten auseinanderzusetzen ebenso wie aktives Zuhören.
Die Rollenspiele und Übungen mit Feedback geben dir Sicherheit und Gelassenheit.

Gabriele Westerteicher
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
32,00 Euro, 8 UStd.
Bitte Block und Bleistift mitbringen.

1323110

Kurs I

Für Schüler/innen von 12 - 14 Jahren

Samstag, 07.11.2015, 09.30 - 16.00 Uhr

1323112

Kurs II

Für Jugendliche von 15 - 18 Jahren

Samstag, 14.11.2015, 09.30 - 16.00 Uhr

1323125 Neu

Kreativitätstraining: Ungebundenes Denken fördern

Wochenendseminar

Kreatives Denken und originelles Handeln sind bedeutende Voraussetzungen für den privaten und beruflichen Erfolg. Die Teilnehmer/innen werden mit den wichtigsten, in der Praxis bewährten Kreativitätstechniken vertraut gemacht. Es werden Anstöße für kreative Prozesse gegeben, um im Privat- und Arbeitsbereich neue Ideen zu entdecken und umzusetzen. Eine Vielzahl praktischer Übungen demonstriert die eigene Kreativität. Das Seminar sensibilisiert für Denkblockaden und trainiert ungebundenes Denken. Zahlreiche Kreativitätstechniken unterstützen das kreative Denken und führen zu weiterführenden Problemlösungen.

Rudolf B. Wohlgemuth
Samstag, 21.11.2015, 09.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 22.11.2015, 09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Saal I
93,00 Euro inkl. Unterlagen, 16 UStd.

Bildungsprämie

AUFSTIEG DURCH BILDUNG

Zuschüsse vom Staat für berufliche Weiterbildung

Sie wollen sich kostengünstig weiterbilden? Da haben wir einen Tipp:
Die Voraussetzungen für einen Zuschuss in Form der Bildungsprämie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung haben sich seit dem 01.07.2014 im Vergleich zu den letzten Jahren geändert.
Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und zum Zeitpunkt der Gutscheinausgabe das 25. Lebensjahr vollendet haben, können nach wie vor eine Zuwendung von 50% der Kursgebühren bis zu maximal 500,00 Euro erhalten.
Sie müssen mindestens die gleiche Summe selber aufbringen und das zu versteuernde Jahreseinkommen darf nicht über 20.000,00 Euro (40.000,00 Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegen.
Außerdem ist ab dem 01.07.2014 auch neu, dass die Weiterbildungsmaßnahmen, die über die Bildungsprämie gefördert werden sollen, maximal 1.000 Euro kosten dürfen und dass Prüfungen als eigenständige, einzeln ausgewiesene Leistung nicht mehr gefördert werden– eine Ausnahme bilden die externen Prüfungen.

Vereinbaren Sie telefonisch unter 0491 92 99 2-29 einen Beratungstermin.
Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.bildungspraemie.info

1323150 Neu

Menschenkenntnis: Grundlagen und Anwendung

Wochenendseminar

In diesem Seminar betrachten wir uns als „Persönlichkeit“.
Das Ziel ist es, sich auf der Basis eines Lehrprogramms ein psychologisches und rhetorisches Hintergrundwissen anzueignen.
Methodisch konzentriere ich mich auf das Erkennen von - Persönlichkeitseigenschaften, die ich nicht leiden kann, vor allem Ärger und Wut, aber auch Selbstzweifel und Vorwürfe - Persönlichkeitseigenschaften, die meine „Attraktivität“ verbessern können - vor allem die, in Stresssituationen souveräner / cooler argumentieren und handeln zu können.
Wir lernen Motive von Verhaltensweisen kennen und machen uns auch den Zweck von Gefühlen bewusst:
- Wozu lächeln?
- Wozu (sich) ärgern?

Der Nutzen des besseren Umganges mit sich selbst und anderen ist der Abbau von Stress sowie die Verbesserung meiner Beziehungskompetenz.

Gerd Weghorn,
Personal Coach, Dozent und Publizist
Freitag, 18.09.2015, 16.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 19.09.2015, 09.30 - 18.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
90,00 Euro + 5,00 Euro für das Lehrprogramm, 20 UStd.
Das Seminar basiert auf dem ProfiProfil-Lehrprogramm, welches gedruckt und als interaktives E-Book ausgehändigt wird.

Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.

© Gerd Altmann / PIXELIO

1323400 BU

Grundlagen erfolgreicher Rhetorik und Gesprächsführung

Bildungsurlaub
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Beruflich und privat ist es oft entscheidend, wie wir Dinge zur Sprache bringen. Gerade Vortragssituationen sind dabei auch oft Bewertungssituationen. In diesem Seminar werden praxisnah Werkzeuge vermittelt, die es ermöglichen sicher und selbstbewusst einen Vortrag, eine Präsentation, eine Rede zu halten. Jede Form von konstruktiver Gesprächsführung setzt ebenso den wirkungsvollen Einsatz der Kernelemente guter Kommunikation voraus.
Wir befassen uns mit der Frage des Aufbaus und Spannungsbogens einer Rede, dem Umgang mit Lampenfieber, dem Einsatz von Fragetechnik und Körpersprache sowie richtiger Atemtechnik ebenso wie mit der Frage, wie wir in eine Präsentation unseren eigenen Stil einbringen und natürlich bleiben.
Weiter wird es darum gehen, wie wir mit diesen Techniken auch schwierige Gesprächssituationen meistern können.
Der Einsatz von rhetorischen Mitteln und Gesprächsführungstechniken wird im Seminar an praktischen Beispielen erprobt.

Eva-Maria Schlüter,
Supervisorin, Coach
Montag, 25.01.2016, 09.00 - 16.00 Uhr
Dienstag, 26.01.2016, 09.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 27.01.2016, 09.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag, 28.01.2016, 09.00 - 16.00 Uhr
Freitag, 29.01.2016, 09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Saal IV
170,00 Euro inkl. Arbeitsblätter, 40 UStd.
Anmeldeschluss: 04.01.2016

Dieser Kurs ist auch als Vertiefungsseminar für Teilnehmer/innen geeignet, die bereits einen Rhetorik-Kurs besucht haben.

Gesundheit

5496200 Neu

Qualifizierung zur Haushaltshilfe

In Kooperation mit der VHS Emden und KVHS Aurich

Immer mehr Haushalte sind auf der Suche nach qualifizierten Haushaltshilfen. Dabei sind es nicht nur hilfsbedürftige Menschen, die eine Unterstützung im Haushalt benötigen. Auch berufstätige Familien oder Singlehaushalte suchen kompetente Haushaltshilfen.
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre vorhandenen Kenntnisse in der Haushaltsführung aufzufrischen bzw. neue Fertigkeiten zu erwerben, um eine hauswirtschaftliche Versorgung in Privathaushalten zu übernehmen.

Dieser Qualifizierungskurs vermittelt Grundkenntnisse in folgenden Haushaltsbereichen:
- Ernährung und Nahrungszubereitung
- Hygiene und Reinigungstechniken
- Material- und Gerätekunde
- Kommunikation.

Wanda Kraeft,
Hauswirtschaftsmeisterin
Montag, 11.01.2016, 17.30 - 21.45 Uhr
12 Abende, immer montags und mittwochs
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
215,00 Euro + 20,00 Euro Lebensmittelgeld,
60 UStd.
Bitte Schreibutensilien mitbringen.

5498115 Neu

Kultursensible Pflege

Für Mitarbeiter/innen in Pflegeeinrichtungen

In Pflegeeinrichtungen nimmt der Anteil der Bewohner/innen mit Migrationshintergrund zu. Kultursensibilität ist eine große Herausforderung für die Mitarbeitenden in der Pflege.
So ist neben dem Wissen über kulturelle Unterschiede auch ein hohes Maß an Toleranz und Verständnis gegenüber dem anderen Kulturkreis erforderlich.

Inhalte des Seminars sind:
- Pflegespezifische Charakteristika in den einzelnen Religionen
- Gestaltung einer Pflegeanamnese
- Ernährung, Krankheits- und Gesundheitsverständnis

Brigitte Flink,
Lehrkraft für Altenpflege
Mittwoch, 30.09.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
Mittwoch, 07.10.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
40,00 Euro, 8 UStd., 2 Abende

5498100

Klangmassage Weiterbildung mit Schwerpunkt Pflege für Pflegefach-und Betreuungskräfte & Angehörige

Kooperation der Volkshochschulen Norden und Leer

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die in Einzelarbeit und in Gruppen mit Menschen tätig sind oder tätig werden wollen und dabei die Methode der Klangmassage anwenden möchten. Besonderer Schwerpunkt der Fortbildung wird die Anwendung der Klangmassage im Pflegebereich sein.
Ziel des Seminars ist das sichere, kompetente Anwenden einer individuellen Klangmassage unter Berücksichtigung verschiedener Krankheitsbilder. Die Klangmassage als Methode im Pflegebereich hat mittlerweile in den Europäischen Pflegeheimen einen guten Platz gefunden, sie stärkt nicht nur den Patienten sondern auch das Pflegepersonal.

Vier Module:
Modul I: 03.10.15 - 04.10.15
Modul II: 07.11.15 - 08.11.15
Modul III: 05.12.15 - 06.12.15
Modul IV: 16.01.16 - 17.01.16

Barbara Zemke-Weber,
Lehrerin für Pflegefachpersonal |
Beate Betjemann, Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheitsförderung, Klangmasseurin nach Peter Hess
Fehntjer Seminarhaus, Kanalstr. Süd 178 A, 26629 Ostgroßefehn
550,00 Euro, Ratenzahlung möglich, 88 UStd.
Ein umfangreicher Seminarflyer kann gerne angefordert werden.

Diabetes-Pflegefachkraft (DPFK)

In Kooperation der VHS Emden, VHS Leer und KVHS Aurich

Gut ein Drittel aller Pflegebedürftigen ist zuckerkrank - Tendenz steigend. Mit der chronischen Stoffwechselerkrankung gehen komplexe Pflegerisiken einher, die oft unterschätzt werden. Viele Pflegeeinrichtungen haben die Versorgungslücke bereits erkannt und stellen sich auf die wachsende Gruppe an Hochrisiko-Patienten ein.
Die Fortbildung zur Diabetes-Pflegefachkraft (DPFK) bietet hierfür vertiefte Diabetesqualifikationen für alle Pflegefachkräfte, die in der Einrichtung neben der Patientenbetreuung auch Aufgaben der Koordination, Planung und Qualitätssicherung der Versorgung ihrer Diabetes-Patienten übernehmen (sollen). Innerhalb von 10 Kurstagen erarbeiten sich die Fortbildungsteilnehmer ein systematisches Diabetes-Pflege-Management, welches der nachhaltigen Sicherung der Pflegequalität bei Diabetikern dient und die Grundlage für eine Zertifizierung zum Diabetes-Schwerpunktpflegedienst DDG darstellt.
Die Teilnehmer erfahren, wie sie die Kooperation mit anderen relevanten Leistungsbringern wie Haus- und Fachärzten oder Podologen stärken und kontinuierlich zur Versorgungsbesserung ihrer Diabetes-Patienten beitragen können.
Die Fortbildung zur Diabetes-Pflegefachkraft ist von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) anerkannt.
Die Fortbildung zur Diabetes-Pflegefachkraft wird vorbehaltlich ausreichender Interessenten im 1. Halbjahr 2017 angeboten. Bitte melden Sie frühzeitig Ihren Teilnahmewunsch an.

Ansprechpartnerin/Anmeldung:
Eva Maria Hoffnung,
Tel.: 04941-9580120,
evamaria.hoffnung@kvhsaurich.de

Heilpraktikerin, Heilpraktiker VIII

Die Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden führen als Lehrgangsverbund einen Vorbereitungslehrgang auf die Überprüfung durch den Gutachterausschuss nach dem Heilpraktikergesetz beim zuständigen Gesundheitsamt durch. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an der „Richtlinie zur Durchführung des Verfahrens zur Erteilung einer Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz“ vom 22. Februar 1995. Der Lehrgang umfasst ca. 550 Unterrichtsstunden, verteilt auf eine Zeitspanne von ca. 23 Monaten. Geplant ist die Unterrichtsdurchführung alle drei bis vier Wochen als Wochenendkurs (freitags 18.30 bis 21.45 Uhr, sonnabends 08.30 bis 17.30 Uhr und sonntags 08.30 bis 13.05 Uhr). In der Schulferienzeit findet kein Unterricht statt. Die Teilnehmenden erhalten einen langfristigen Terminverteilungsplan.
Der Lehrgangspreis setzt sich derzeit aus dem Aufnahmepreis von 430,00 Euro und aus 23 Teilbeträgen in Höhe von jeweils 160,00 Euro zusammen. Zusätzliche Kosten für Lehr- und Lernmaterial sind individuell sehr unterschiedlich und können daher nur ganz grob mit etwa 160,00 - 250,00 Euro angedeutet werden.
Ein neuer Kurs ist im Herbst 2014 gestartet. Ein Quereinstieg ist möglich.
Für diesen Kurs ist leider keine Ermäßigung möglich.
Interessierte wenden sich an die vhs Emden, Katja Buse, Tel. 04921 9155-44.

Heilpraktiker/-in für den Bereich der Psychotherapie

Vorbereitungskurs in Kooperation mit der KVHS Norden, KVHS Aurich, VHS Emden und VHS Leer

Wer selbstständig und professionell psychotherapeutisch tätig ist, hat dafür eine staatlich anerkannte Heilerlaubnis. Für Personen, die weder Ärzte noch Klinische Psychologen sind, gibt es nach dem Heilpraktikergesetz und den gültigen Durchführungsverordnungen die Möglichkeit zur Erlangung einer staatlich anerkannten Heilerlaubnis, eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Erforderlich dafür ist eine staatliche Zulassungsprüfung.

Folgendes Grundwissen wird geprüft:
- Kenntnisse über die Ursachen psychischer Störungen und Erkrankungen
- Psychodiagnostische Verfahren
- Die Befähigung, Gefahren und Grenzen der Psychotherapie im Einzelfall zu erkennen und entsprechend zu handeln
- Sicheres Verhalten und Auftreten bei Kriseninterventionen
- Grundwissen über die Wirksamkeit von Medikamenten bei psychischen Erkrankungen
- Gesetzeskunde nach dem PsychKG

Die Volkshochschulen bieten Ihnen gemeinsam einen Vorbereitungskurs für die staatliche Überprüfung an. Er ist geeignet für Personen aus psychosozialen Tätigkeitsfeldern, die bereits über eine psychotherapeutische Ausbildung verfügen oder sich in einer Ausbildung befinden.
In 72 Unterrichtsstunden wird an 6 Wochenenden in der KVHS Norden das erforderliche Grundlagenwissen für die Prüfung vermittelt. Eine psychotherapeutische Ausbildung wird dadurch nicht ersetzt.

Karin Isikli. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pädagogin
Beginn: 09./10. Oktober 2015
Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr,
Samstag, 09.30 – 17.00 Uhr
750,00 Euro in 6 Raten zu 125,00 Euro.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Ein Info-Abend findet statt am
22. September 2015 um 19.30 Uhr
in der KVHS Norden, Uffenstr.1

Informationen bei der KVHS Norden
Tel.-Nr. 04931 924186 oder
E-Mail: T.gerdes@kvhs-norden.de

Anmelde-/Rücktrittsschluss:
25. September 2015.
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Die Neue Rückenschule

Fortbildung zum Rückenschullehrer des BdR e. V. in 60 Unterrichtseinheiten mit Prüfung
Eine Kooperation der Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden.

Die Neue Rückenschule ist eine etablierte und weit verbreitete Interventionsmöglichkeit zur Prävention von unspezifischen Rückenschmerzen. Die Rückenschule basiert auf einer bio-psycho-sozialen Sichtweise und stellt die Förderung der Rückengesundheit in den Vordergrund.

Die Ausbildung wird nach den Richtlinien der KddR (Konförderation der deutschen Rückenschulen) durchgeführt und gemäß §20 SGB V von allen Krankenkassen anerkannt.
Inhalte sind:
- Grundlagen der Neuen Rückenschule
- Anatomie
- Kurseinheiten
- Entspannungstechniken
- Betriebliche Rückenschule
- Psychologie in der Rückenschule
- Prüfung

Zur Anerkennung entsprechend §20 SGB V ist eine der folgenden Grundqualifikationen Voraussetzung: Sportwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor), Krankengymnast/in, Physiotherapeut/in, Sport- und Gymnastiklehrer/in, Ärztin/Arzt, Ergotherapeutinnen/Ergotherapeuten sowie Masseurinnen/Masseure.

Das Referententeam für die BdR - Rückenschule: Carsten Löwenkamp, Physiotherapeut; Prof. Dr. Joachim Meyer-Holz, Orthopäde; Frank Zechner, Sportpädagoge (Änderungen vorbehalten)

Das erste Wochenende findet in der vhs Emden e.V., An der Berufsschule 3, 26721 Emden und das zweite Wochenende in der KVHS Aurich, Oldersumer Str. 65 - 73, 26605 Aurich statt.
Für diesen Kurs ist leider keine Ermäßigung möglich.
Information und Anmeldung über die vhs Emden e.V., Tel.: 04921 9155-0 (Kurs-Nr. 1522400)

Frank Zechner, Sportpädagoge
06. - 08.11.2015, 27. - 29.11.2015, jeweils 09.00 bis 17.45 Uhr
vhs Emden, Raum N 11, 6 Tage, 490,00 Euro
Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu essen und zu trinken für die Pausen mitbringen.

vhs
Volkshochschule
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

© strichcode / PIXELIO

www.vhs-leer.de

5498202
Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 87b Abs. 3 SGB XI

In Kooperation mit der VHS Papenburg
Informationsabend

An diesem Abend informiert Brigitte Cornelius über die Qualifizierungsmaßnahme, die am 26.11.2015 beginnt.
Interessent/innen werden gerne in die Interessentenliste aufgenommen.

Brigitte Cornelius,
PDL, Sozial- und Pflegeberaterin
nach dem SGB XI § 7a
Donnerstag, 08.10.2015, 19.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
Entgeltfrei
Eine Anmeldung zu diesem Abend ist erforderlich.

5498203
Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 87b Abs. 3 SGB XI

In Kooperation mit der VHS Papenburg

Teilnehmer/innen können nach diesem Lehrgang in der Betreuung und Aktivierung von Menschen mit demenzbedingten Einschränkungen, geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen im stationären oder teilstationären Pflegebereich arbeiten. Angesprochen sind ebenfalls Interessierte, die sich im ambulanten Dienst, im Ehrenamt oder privat für die Begleitung und Unterstützung z. B. dementiell erkrankter Menschen einsetzen möchten.
Die Qualifikation umfasst 163 Unterrichtsstunden in 5 Monaten und ein 2-wöchiges Betreuungspraktikum (80 Std.) in einem Pflegeheim. Inhaltlich geht es um die Vermittlung von Grundkenntnissen, ethischen Grundsätzen, rechtlichen Grundlagen und Beschäftigungsmöglichkeiten.
Voraussetzung für die Teilnahme sind Interesse am würdigen Umgang mit älteren Menschen, Lebenserfahrung und psychische Belastbarkeit. Vor Beginn des Lehrgangs ist ein Orientierungspraktikum von 5 Tagen (40 Std.) in einem Pflegeheim erforderlich, um erste Erfahrungen zu machen und die Eignung für eine berufliche Tätigkeit in diesem Bereich zu prüfen.
Der Lehrgang endet mit einem Abschlusskolloquium. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten die Teilnehmer/innen einen Qualifikationsnachweis.

Informationsabend am Do., 08.10.2015, 19.30 Uhr in der Haneburg, Festsaal.

Donnerstag, 26.11.2015, 18.30 - 21.45 Uhr,
32 Termine
Haneburg, Festsaal
882,00 Euro, 163 UStd.
Anmeldeschluss: 05.11.2015

Juni 2015 Abschluss Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 87b

5498204
Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach § 87b Abs. 3 SGB XI

In der Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach §87b Abs. 3 SGB XI werden Aktivitäts- und Beschäftigungsangebote für Demenzerkrankte vorgestellt und erprobt. Weitere Inhalte der 2tägigen Veranstaltung sind:
- Reflexion der beruflichen Praxis
- Didaktik und Methoden/ Motivationsarbeit in der Betreuung
- Jahreszeitlich bezogene Aktivitäts- und Beschäftigungsangebote
- Beschäftigungen für Männer
- Bewegungs- und Entspannungsangebote für Demenzkranke
- Musik therapeutisch eingesetzt

Annerose Helene Albers, exam. Altenpflegerin, PDL | Marlen Grote, Pflegediensthelferin, Betreuungskraft, Fachkraft für Gesundheits- und Sozialdienstleistungen
Mittwoch, 02.12.2015, 10.00 – 17.00 Uhr
Samstag, 05.12.2015, 09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Saal IV
85,00 Euro, 16 UStd., 2 Termine

5498205
Qualifizierungskurs Pflegeassistent/in

In Kooperation mit der VHS Papenburg
Informationsabend

An diesem Abend informiert das Dozententeam über die Qualifizierungsmaßnahme, die am Montag, 21. September 2015, beginnt. Interessierte werden gerne in die Interessentenliste aufgenommen. Information und Beratung: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Irmgard Siemer-Diehl, examinierte Altenpflegerin, gerontopsychiatrische Pflegefachkraft | Jetske Kösters, examinierte Altenpflegerin, Dozentin für Pflegeberufe
Montag, 07.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS Papenburg, Hauptkanal re. 72
Entgeltfrei
Eine Anmeldung zu diesem Infoabend ist erforderlich unter Tel.: 04961 9223-17.

5498206
Qualifizierungskurs Pflegeassistent/in

In Kooperation mit der VHS Papenburg

Dieser Qualifizierungskurs vermittelt grundpflegerische, psychosoziale und medizinische Kompetenzen für den Umgang mit pflegebedürftigen Menschen. Das Angebot richtet sich an alle, die beruflich im Altenpflegebereich tätig sein möchten oder im privaten Umfeld ältere Menschen pflegen und versorgen. Pflegeassistent/innen übernehmen pflegerische Assistenzaufgaben unter Anleitung von examinierten Pflegefachkräften. Die Inhalte des Qualifizierungskurses orientieren sich einerseits an den Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen, andererseits finden auch die institutionellen Rahmenbedingungen Berücksichtigung.
Inhalte des Kurses sind u. a.:
- Berufsbild Pflegeassistent/in
- Einführung in den Pflegeprozess
- Der alternde Mensch: Grundlagen der Entwicklungspsychologie
- Krankheitslehre und spezielle Erkrankungen des Alters
- Demenz
- Einführung in die Grundpflege
- Hygienemaßnahmen
- Ernährung
- Beobachtung und Dokumentation
- Beschäftigung von älteren Menschen
- Kommunikationstechniken und Konfliktlösungsstrategien

Der Kurs umfasst insgesamt 113 Unterrichtsstunden in Theorie und Praxis, 7 Unterrichtsstunden Selbststudium und 120 Stunden Vollzeitpraktikum in einer Pflegeeinrichtung. Unterricht ist montags und mittwochs jeweils von 17.30 - 21.45 Uhr und samstags von 08.30 - 15.30 Uhr. Unterrichtsorte sind VHS Papenburg und VHS Leer. Die Qualifizierung schließt mit einem Kolloquium ab und wird mit einem Zertifikat von der VHS bescheinigt.

Montag, 21.09.2015, 17.30 - 21.45 Uhr,
19 Termine
VHS Papenburg, Hauptkanal re. 72
685,00 Euro, zahlbar in monatl. Raten, 113 UStd.
Kostenloser Rücktritt bis 14.09.2015.
Informationsabend am 07.09.2015, 18.00 Uhr (entgeltfrei).

Qualifizierungskurs Pflegeassistent/in Abschluss April 2015

5498209
Die ethische Herausforderung der Demenz

Vortrag

Einen Menschen mit Demenz zu begleiten ist eine schwierige Aufgabe. Einerseits sind wir dazu aufgefordert, den Demenzbetroffenen in der Ausübung seiner Selbstbestimmung zu unterstützen, andererseits kommen wir manchmal nicht umhin, aufgrund unserer Fürsorgepflichten seine Entscheidungen, Wünsche und Handlungen zu durchkreuzen. Diese schwierige Balance zwischen Fürsorge und Selbstbestimmung ist beruflich Pflegenden und pflegenden Angehörigen nur allzu vertraut. Kann uns die Philosophie bei solchen Abwägungsentscheidungen helfen?

PD Dr. Tanja Eden, Dr. phil.
Dienstag, 24.11.2015, 18.00 - 20.15 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei
Anmeldeschluss 27.10.2015.

5498219 Neu
Tablet-PC in der Demenzbetreuung

Eine Veranstaltung für interessierte Angehörige, Betreuungs- und Pflegekräfte

Der Großvater von Marc Aurel Engels ist vor sieben Jahren an Demenz erkrankt. Er hat dadurch die täglichen Herausforderungen miterlebt, sowohl die psychische Belastung als auch die Hilflosigkeit in der Kommunikation. So kam ihm die Idee, ein Tablet-PC mit demenzgerechten Inhalten zu entwickeln. Der Dozent wird in diesem Vortrag auf seine Erfahrungen eingehen und erzählen, mit welchen Ideen er seinen Großvater betreut hat und wie sein Tablet-PC dabei zum Einsatz kam. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, das Tablet-PC selbst auszuprobieren.

Marc Aurel Engels
Montag, 16.11.2015, 18.00 Uhr
Haneburg, Festsaal, Entgeltfrei
Anmeldung bis 10.11.2015 erforderlich.

Dabei sein – Aktiv sein: Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

Bei der Volkshochschule Leer fand im Oktober 2014 der Auftakt für das neue Projekt „Dabei sein – Aktiv sein Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ statt. Damit ist die VHS Leer vom 01.09.2014 - 31.08.2016 Teil des Bundesmodellprogramms Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Ziel des Projekts ist es, durch den Zusammenschluss von Einrichtungen vor Ort, eine lokale Allianz zu bilden, die den Alltag von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen dauerhaft verbessert. In diesem Zusammenhang hat sich die VHS zum Ziel gesetzt, mit interessierten Kooperationspartnern dezentrale niedrigschwellige Angebote für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen zu entwickeln und durchzuführen und hierzu Dozent/innen und Ehrenamtliche für den Umgang mit Demenzerkrankten zu schulen.

Kooperationspartner
- Der Paritätische Leer
- Freie Kunstschule Leer
- Landkreis Leer, Seniorenservicebüro und PflegeStützpunkt
- Evangelisch-reformierte Kirchengemeinde Loga
- Diakoniestation Stadt Leer gGmbH
- Stadtbibliothek Leer
- AOK-Die Gesundheitskasse für Niedersachsen
- KreisSportbund Leer e.V.
- ProSENIS GmbH
- S.V. Frisia Loga v. 1930
- Atelier BlickWinkel am Wald

Weitere Auskünfte zum Projekt und zur Qualifizierung von Dozent/innenen und Ehrenamtlichen erteilt
Sabine Kasimir, Projektleiterin
telefonisch unter 0491 92992-28
oder per E-Mail:
kasimir@vhs-leer.de

gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Lokale Allianz Abschluss-Qualifizierung

Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

Veranstaltungen im Rahmen der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz

gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

5498220 Neu
Gesetzliche Betreuung im Alter - Was heißt das?

Vortrag für Interessierte, Angehörige und Fachkräfte aus dem Pflegebereich

In Deutschland bekommen immer mehr Menschen eine gesetzliche Betreuung.
- Was aber heißt gesetzliche Betreuung?
- Wie kommt es dazu und in welchem Umfang bestimmt sie das Leben der Betroffenen?
- Wer übernimmt die gesetzliche Betreuung?
- Welche Konflikte kann eine Betreuung mit sich bringen?
- Was muss man gesetzlichen Betreuer/innen bezahlen und wer kontrolliert diese Menschen?

Wiltrud Meinen ist Rechtsanwältin und wird an diesem Abend in ihrem Vortrag auf diese unterschiedlichen Fragen eingehen.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin
Mittwoch, 16.09.2015, 19.00 - 21.45 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei

4092202 Neu
Vergiss mein nicht

Wie meine Mutter ihr Gedächtnis verlor und ich meine Eltern neu entdeckte
Lesung mit David Sieveking
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek Leer

In dem Buch „Vergiss mein nicht“ erzählt der bekannte Filmemacher David Sieveking die bewegende Geschichte seiner an Alzheimer erkrankten Mutter: Er zieht wieder zu Hause ein, um für Gretel da zu sein. Es gelingt ihm, mit ihr wunderbar lichte Momente zu erleben. Durch die Krise der Mutter gerät die Familie ins Wanken, aber sie findet sich unter der Belastung neu. Die Geschichte seiner Mutter wurde ebenfalls als Dokumentarfilm „Vergiss mein nicht“ öffentlich.

David Sieveking
Donnerstag, 03.09.2015, 19.30 Uhr
Kulturspeicher, Wilhelminengang
10,00 Euro
Karten für die Veranstaltung erhalten Sie im Vorverkauf bei der Stadtbibliothek Leer.

5498207
Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Helfer/innen in der Betreuung von Menschen mit Demenz

In Kooperation mit dem Paritätischen in Leer

Sie haben vor einiger Zeit eine Weiterbildung für Betreuungskräfte in der ambulanten Pflege nach § 45a SGB XI besucht. Mittlerweile haben Sie einige Erfahrungen im Umgang mit Demenzerkrankten machen können. Sicherlich waren viele Anregungen aus der Weiterbildung für die Praxis hilfreich. Manche Fragen tauchen allerdings erst im Alltag auf. Im Rahmen des Aufbauworkshops will ich Ihre Fragen aus der Praxis aufgreifen die Inhalte des Weiterbildungskurses nochmal vertiefen und insbesondere das Thema Validation an diesem Nachmittag in den Vordergrund stellen. Damit Sie sich auch weiterhin für die Betreuung von Menschen mit Demenz gut vorbereiten können.

Christina Neusinger, ltd. Pflegekraft
Mittwoch, 09.09.2015, 14.00 - 18.00 Uhr
Leer, Paritätischer, v.-Jhering-Str. 8 - 10
13,50 Euro + Getränkekosten, 5,3 UStd.

5498208
Weiterbildung für ehrenamtliche Helfer/innen in der Betreuung von Menschen mit Demenz

Nachmittagskurs in Kooperation mit dem Paritätischen in Leer
Der Kurs entspricht den Richtlinien für Betreuungskräfte in der ambulanten Pflege nach § 45a SGB XI.

Inhalte:
- Was ist Demenz?
- Die Gesichter der Demenz
- Kommunikation mit dementiell erkrankten Menschen / Wie führe ich Gespräche?
- Validation
- Ernährung, Inkontinenz und Dokumentation
- Die Rolle der Angehörigen
- Was habe ich als ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in für Aufgaben?
- Betreuungsmöglichkeiten vor Ort
- Beratungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige‘
- Praktische Vorbereitung der neuen Mitarbeiter/innen
- Rollenspiele, Feedback

Der Kurs ist auch offen für interessierte Angehörige. Es wird abschließend ein Zertifikat ausgestellt.

Christina Neusinger, ltd. Pflegekraft | Tina van Detten-Groenewold, exam. Altenpflegerin
Dienstag, 06.10.2015, 16.00 - 18.15 Uhr,
10 Nachmittage
Der Kurs findet auch während der Ferien statt.
Leer, Paritätischer, v.-Jhering-Str. 8 - 10
80,00 Euro + 8,00 Euro Materialkosten,
26,7 UStd.

5498214
Menschen mit Demenz in der Arztpraxis

In Kooperation mit der KVHS Aurich und der VHS Emden
Fortbildung für Ärzte und Mitarbeitende in Arztpraxen

Bei Menschen mit demenziellen Einschränkungen kann ein Arztbesuch zu erheblichen Belastungen führen, da sie sich weniger schnell auf neue Situationen, Personen und Abläufe einstellen können.
Erschwerend kommt hinzu, dass Mitarbeiter/innen in den Arztpraxen bislang nur über wenig Wissen im Umgang mit demenzspezifischen Verhaltensweisen verfügen.
Ziel dieses Fortbildungstages ist es daher, Basiswissen über demenzielle Einschränkungen zu erhalten und praktische Kompetenzen im Umgang und im Kontakt mit Demenzerkrankten zu erwerben, um zukünftig adäquater auf demenzielle Verhaltensweisen und Einschränkungen in der Arztpraxis eingehen zu können.

Sarah Leferink, Gerontologie B.A.
Mittwoch, 20.01.2016, 09.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 4
95,00 Euro, 8 UStd.

5498215
Menschen mit Demenz im Krankenhaus

In Kooperation mit der KVHS Aurich und der VHS Emden
Fortbildung für Ärzte und Pflegepersonal in Krankenhäusern

Bei Menschen mit demenziellen Einschränkungen kann eine Einweisung ins Krankenhaus zu erheblichen Belastungen führen, da sie sich weniger schnell auf neue Situationen, Personen und Abläufe einstellen können.
Erschwerend kommt hinzu, dass Mitarbeiter/innen auf den Stationen bislang nur über wenig Wissen im Umgang mit demenzspezifischen Verhaltensweisen verfügen.
Ziel dieser Fortbildungstage ist es daher, Basiswissen über demenzielle Einschränkungen zu erhalten und praktische Kompetenzen im Umgang und im Kontakt mit Demenzerkrankten zu erwerben, um zukünftig adäquater auf demenzielle Verhaltensweisen und Einschränkungen im Krankenhausalltag eingehen zu können.
(Fortbildungsinhalte in Anlehnung an das Fortbildungscurriculum der Niedersächsischen Arbeitsgemeinschaft „Menschen mit demenziellen Einschränkungen im Krankenhaus“)

Sarah Leferink, Gerontologie B.A.
Donnerstag, 21.01.2016, 09.00 - 16.00 Uhr
Freitag, 22.01.2016, 09.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 4
185,00 Euro, 16 UStd.

5498217
Fachweiterbildung Palliative Care

In Kooperation mit der VHS Emden und Leer unter gemeinsamer Leitung mit dem Palliative Care Team Ostfriesland - Aurich bietet das IWP auch in diesem Jahr eine Fachweiterbildung Palliative Care an.

Die Inhalte der Weiterbildung sind angelehnt an das „Basiscurriculum Palliative Care“ (M. Kern, M. Müller, K. Aurnhammer – Pallia Med Verlag, 3. unveränderte Auflage, Bonn, 2007).
Als Themenbereiche sind vorgesehen:
- Grundlagen von Palliative Care und Hospizarbeit
- Anwendungsbereiche von Palliative Care
- Körperliche Aspekte der Pflege
- Psycho-soziale Aspekte der Pflege
- Grundprinzipien der Trauer
- Kulturelle und spirituelle Aspekte der Pflege
- Ethische und rechtliche Aspekte der Pflege
- Umgang und Gespräche mit Patienten und Angehörigen
- Teamarbeit und Selbstpflege
- Qualitätssicherung
- Hospitation

Die Weiterbildung umfasst 160 Unterrichtsstunden (inkl. 20 Stunden Hospitation).
Die Unterrichtsstunden verteilen sich auf eine Kompaktwoche (als Bildungsurlaub anerkannt) und auf sechs Module zuzüglich einer Hospitation in einem Hospiz, einer Palliativstation oder bei einem ambulanten Palliativdienst (SAPV) während der Weiterbildungszeit.
Die sechs Seminarmodule finden jeweils am Donnerstag, Freitag und Samstag statt.
Die Weiterbildung wendet sich an examinierte Gesundheits- und Krankenpfleger/innen, Kinderkrankenpfleger/innen, Heilerziehungspfleger/innen, Sozialarbeiter/innen, Sozialpädagogen/innen sowie an Altenpfleger/-innen.
Die Weiterbildung umfasst die schriftliche Bearbeitung einer pflegespezifischen Situation („Patientenfall“) unter Anwendung der erworbenen Kompetenzen.

Infoveranstaltung:
Montag, 02.11.2015, 18.00 Uhr,
in der KVHS Aurich, Haus A,
Oldersumer Str. 65, 26605 Aurich
Beginn: Blockwoche vom 16.11. - 20.11.2015,
1120,00 Euro
Wir erbitten Ihre Anmeldung ausschließlich an das IWP/KVHS Aurich
Eva-Maria Hoffnung, Tel. 04941-9580120,
eva-maria.hoffnung@kvhs-aurich.de

Bildungsprämie

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

Individuelle Förderung
für Berufstätige, auch
für Selbstständige, Geringverdiener etc.

Kontakt und Information siehe Seite 85
oder VHS Leer, Geschäftsstelle.

5498218

Palliative Care

- Weiterbildung für professionell Pflegende - In Kooperation mit der VHS Emden, VHS Leer und KVHS Norden

PallativCare ist Behandlung und Pflege des schwerstkranken und sterbenden Menschen und seiner Angehörigen. Sie stellt nach Prävention, Kuration und Rehabilitation die vierte Säule der modernen Gesundheitsversorgung dar.
Die umfassende Palliativ-Versorgung, die sich der Gesamtheit der Bedürfnisse widmet, fordert Spezialwissen und Vernetzung der daran beteiligten Kräfte. Beides bietet diese Weiterbildung mit einem Dozenten/-innen-Team, das auf den aktuellen Stand der pflegerischen, medizinischen, ethischen und juristischen Standards vorbereitet.
Die Inhalte der Weiterbildung sind angelehnt an das „Basiscurriculum Palliative Care“ (M. Kern, M. Müller, K. Aurnhammer – Pallia Med Verlag, 3. unveränderte Auflage, Bonn, 2007).
Die Weiterbildung entspricht den Voraussetzungen nach § 37 b und § 39 a SGB V und umfasst 160 Unterrichtsstunden sowie eine Hospitation von 30 Stunden in einem Hospiz, einer Palliativstation oder einem ambulanten Palliativdienst (SAPV).
Dauer: 160 UStd. Theorie, 30 Std. Hospitation.

Bildungsurlaub Mo. - Fr. 21. - 25.09.2015,
09.00 – 16.45 Uhr, zzgl. 6 Wochenenden.
Do., 18.15 - 21.30 Uhr und
Fr./Sa. von 09.00 - 16.45 Uhr.
1120,00 Euro zahlbar in sieben Monatsbeiträgen zu jeweils 160,00 €, 160 UStd.
Anmeldung und Information:
Tel. 04931/923 183, t.gerdes@vhs-norden.de
Eine Informationsveranstaltung findet am 07.09.2015 um 16.30 Uhr in der KVHS Norden statt.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 10.09.2015.

Palliative Care für Assistenzberufe in der Pflege

Kooperation VHS Leer, KVHS Aurich und VHS Emden

Diese Weiterbildung richtet sich speziell an Mitarbeiter/innen aus den Bereichen Gesundheit und Pflege, die als Assistenzen in ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen regelmäßig mit schwerkranken und sterbenden Menschen zu tun haben. Angelehnt an das Basiscurriculum Palliative Care und Hospizarbeit der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin und dem Deutschen Hospiz- und Palliativ Verband e.V., vermittelt Ihnen diese Weiterbildung die Grundlagen der palliativen Versorgung, um Menschen in ihrer letzten Lebensphase ihren Bedürfnissen entsprechend begleiten zu können.
Die Inhalte und Lernziele der Weiterbildung sind:

- Grundlagen zur Palliative Care und Hospizarbeit
- medizinisch - pflegerische und ethische Aspekte
- psychische, soziale und spirituelle Aspekte
- Teamarbeit und Selbstpflege

Die Weiterbildung wird mit einer schriftlichen Ausarbeitung zu einem selbstgewählten Thema abgeschlossen.
Die Weiterbildung umfasst 40 Unterrichtseinheiten. Der Unterricht findet freitags von 19.30 - 22.00 Uhr statt und samstags von 09.00 - 16.00 Uhr.

Beginn der Weiterbildung ist für Mai 2016 geplant. Die Teilnehmergebühr beträgt 223,00 Euro.

Ansprechpartnerin/Anmeldung:
Eva Maria Hoffnung, Tel.: 04941-9580120,
evamaria.hoffnung@kvhsaurich.de

Bildungsprämie

Zuschüsse vom Staat für berufliche Weiterbildung
Sie wollen sich kostengünstig weiterbilden?

Da haben wir einen Tipp:
Die Voraussetzungen für einen Zuschuss in Form der Bildungsprämie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung haben sich seit dem 01.07.2014 im Vergleich zu den letzten Jahren geändert.
Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und zum Zeitpunkt der Gutscheinausgabe das 25. Lebensjahr vollendet haben, können nach wie vor eine Zuwendung von 50% der Kursgebühren bis zu maximal 500,00 Euro erhalten. Sie müssen mindestens die gleiche Summe selber aufbringen und das zu versteuernde Jahreseinkommen darf nicht über 20.000,00 Euro (40.000,00 Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegen. Außerdem ist ab dem 01.07.2014 auch neu, dass die Weiterbildungsmaßnahmen, die über die Bildungsprämie gefördert werden sollen, maximal 1.000 Euro kosten dürfen und dass Prüfungen als eigenständige, einzeln ausgewiesene Leistung nicht mehr gefördert werden– eine Ausnahme bilden die externen Prüfungen.

Vereinbaren Sie telefonisch unter 0491 92992-29 einen Beratungstermin.
Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite **www.bildungspraemie.info**

Hinweis:
Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (Mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.
Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.

5498230

Kinästhetik in der Pflege

Das Seminar richtet sich an alle, die im stationären oder ambulanten Bereich pflegerisch tätig sind bzw. es werden wollen oder in der häuslichen Umgebung Angehörige versorgen.
Kinästhetik bietet den Pflegenden die Möglichkeit, die alltäglich notwendigen Bewegungen optimal und kraftökonomisch zu unterstützen, sodass sie der Gesundheit beider Beteiligten dienlich ist. Das Seminar beinhaltet neben theoretischen Grundlagen und Wahrnehmungsübungen auch sogenannte Transfers. Es werden Positionsveränderungen des zu Pflegenden vom Liegen im Bett zum Aufsetzen bis zum Sitzen im Stuhl in einzelnen Schritten geübt. Dabei geht es nicht nur darum, den richtigen „Handgriff“ zu erlernen, sondern ebenso um „Berührung und Bewegung“ als wirksames Mittel in der Gesundheitsförderung.

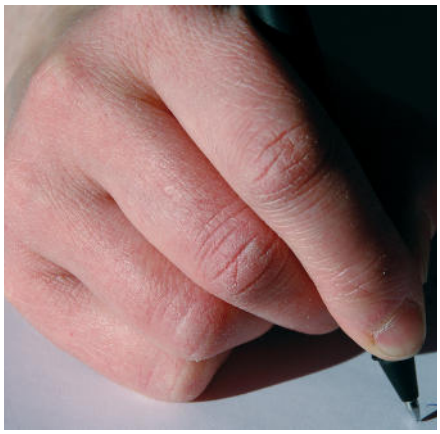
Petra Brünnecke, Kinästhetik-Multiplikatorin, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin
Freitag, 06.11.2015, 14.00 - 18.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
35,80 Euro, 5,3 UStd.
Die Teilnehmer/innen erhalten am Ende des Kurses ein Zertifikat der DGKinästhetik. Bitte bequeme Bekleidung, Wollsocken, Wolldecke, Kissen und Schreibzeug mitbringen.

5498240

Pädagogische Kinesiologie für Pflegefachpersonal, Betreuungskräfte & Angehörige

Die Übungen aus der pädagogischen Kinesiologie sind Bewegungen für Kopf und Herz. Sie bestehen aus leichten Körperbewegungen, Akkupressurmassagen und Entspannungsübungen. In Verbindung mit bewusstem Atmen werden die Übungen max. 3-5 Minuten sehr leicht ausgeführt. Sie können sowohl im Sitzen als auch liegend oder stehend ausgeübt werden. Erreicht werden soll eine bessere Denk- und Merkfähigkeit. Der positive Einfluss auf die Körperkoordination und die Verstärkung der Sinneswahrnehmungen (z.B. verbesserte Seh- und Hörfähigkeit) bringt den Menschen in ein neues Gleichgewicht.

Beate Betjemann, Fachberaterin
für ganzheitliche Gesundheitsförderung
Samstag, 17.10.2015, 10.00 - 16.00 Uhr
Fehntjer Seminarhaus, Kanalstr. Süd 178 A,
26629 Ostgroßefehn
30,00 Euro, 8 UStd.



© isinor / PIXELIO

5498242
Schreibbewegungstraining I - ein wirkungsvolles Training in der Altenpflege

Fortbildung für Pflege- und Betreuungskräfte

Das Schreibbewegungstraining (SBT) auf der Basis der Schreibbewegungstherapie von M. Heermann ist eine besondere Art der individuellen Förderung, die gegenseitig Freude und Vergnügen bereitet. Mit ihr können Sie eine möglichst lange geistige Selbstständigkeit unterstützen. Das SBT eignet sich hervorragend für ein Training mit Personen, die unter Demenz leiden. Während des Schreibbewegungstrainings werden Bewegungsabläufe trainiert, die die Feinmotorik, die Wahrnehmungsfähigkeit, eine elastische Konzentration, das Gedächtnis und die Kreativität fördern, die häufig im Alter unbeachtet bleiben.

Theresia Sommer, Graphologin, Schreibbewegungstherapeutin
Samstag, 16.01.2016, 08.30 - 18.00 Uhr
Haneburg, Saal II
28,00 Euro, 10 UStd.
Bitte reichlich Papier und verschiedene Stifte (farbige Stifte, Wachsmaler etc.) mitbringen.

5498300
Psychologie und Beratung in Ehrenamt und Beruf (vhsConcept)

In Kooperation mit der VHS Papenburg
Informationsabend

An diesem Abend werden Sie über den geplanten Lehrgang informiert, der am 25.02.2016 beginnen wird.
Interessierte werden gerne in die unverbindliche Interessentenliste aufgenommen.

Jens Keffel | Britta Telgen
Donnerstag, 11.02.2016, 19.00 - 20.30 Uhr
Papenburg, Villa
Entgeltfrei
Eine Anmeldung zu dem Infotermin ist erforderlich unter Tel.: 04961/9223-17.
Weitere Information und Beratung: VHS Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31

5498310
Psychologie und Beratung in Ehrenamt und Beruf (vhsConcept)

Lehrgang in Zusammenarbeit mit der VHS Papenburg

Zu einem kompetenten Umgang mit Menschen gehören neben fachlicher Kompetenz im jeweiligen Arbeitsfeld vor allem auch psychologische und kommunikative Fähigkeiten. Dieser Lehrgang bietet Menschen, die beraterisch tätig sind oder tätig werden wollen, die Möglichkeit, ihr Verständnis für seelische Zusammenhänge sowie ihre Beratungs- und Gesprächskompetenz zu verbessern. Wir sprechen Menschen an, die im Ehrenamt oder im Beruf in der Beratung, Erziehung, Therapie, Pflege oder im psychosozialen Arbeitsfeld tätig sind oder sich in der Gemeindearbeit bzw. in Selbsthilfegruppen usw. engagieren. Folgende Themenkomplexe werden u.a. behandelt: Rechtsfragen, psychische Störungen und Erkrankungen, Motivation und Beratung, Kommunikation, Psychopharmaka, Therapieformen und Beratungspraxis. Der Lehrgang umfasst 180 Unterrichtsstunden, verteilt auf ca. ein Jahr. Unterricht ist vorwiegend in Papenburg, jeweils donnerstags von 19.00 bis 22.00 Uhr und vereinzelt am Samstag. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt. Bitte beachten Sie den Infoabend am Donnerstag, 11.02.2016, um 19.00 Uhr.

Jens Keffel | Britta Telgen
Donnerstag, 25.02.2016, 14.00 - 22.00 Uhr
Papenburg, Landsbergstr.9
Kursentgelt: 1000,00 Euro, monatliche Ratenzahlung, zzgl. Prüfungsgebühr, 180 UStd.
Weitere Information, Beratung und Anmeldung: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961 9223-31.
Anmelde- und Rücktrittsschluss bis 18.02.2016.

Hospiz

5495210
Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizmitarbeiter/innen

Hospiz Initiative Leer

Informationsabend
in Kooperation mit der Hospiz-Initiative Leer

Dieser Informationsabend richtet sich an diejenigen, die an einer Weiterbildung in der Hospizarbeit interessiert sind und Menschen in ihrer letzten Lebensphase, sowie deren Angehörige und Freunde qualifiziert begleiten möchten.
Die Qualifizierung soll die Qualität der angebotenen Leistungen der Hospizdienste sichern und dazu beitragen, dass Wünsche und Bedürfnisse der Patienten und ihrer Angehörigen berücksichtigt werden.
Der 120stündige Lehrgang wird ergänzt durch ein mind. 40stündiges Praktikum in Krankenhäusern, Alten- und Krankenpflegeeinrichtungen. Wer ehrenamtlich in der Hospizarbeit tätig werden will, muss u.a. bereit sein,

- seine Persönlichkeit weiter zu entwickeln
- Spezialwissen und Handlungsfähigkeit im eigenen Fachbereich einzubringen
- Grundwissen zur psychosozialen, pflegerischen und medizinischen Versorgung schwerkranker und sterbender Menschen zu erwerben und zu vertiefen.

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psych.,
Mittwoch, 11.11.2015, 19.00 Uhr
Hospizhuus, Mörkenstraße 14, Leer, gebührenfrei
Anmeldung erforderlich.

Mediation

Aus- und Fortbildung zum Mediator

Konflikte sind sowohl in zwischenmenschlichen Beziehungen als auch auf institutioneller Ebene unvermeidlich und notwendig. Sie sind gleichermaßen Risiko und Chance. Ihr Ausgang hängt nicht zuletzt von der Art ihrer Austragung ab. - Kompetenzen der Beratung und Vermittlung in Konfliktsituationen gewinnen in vielen Arbeits- und Lebensbereichen zunehmend an Bedeutung und werden zu Schlüsselqualifikationen für Fachkräfte in beratenden, planenden, betreuenden und sozialen Tätigkeiten und Funktionen wie auch in Führungspositionen. Besonders relevant ist diese Zusatzausbildung z.B. für Sozialarbeiter / -pädagogen, Lehrkräfte, Personal- / Betriebsräte, Stadt- / Umweltplaner, Supervisoren, Unternehmensberater, Dienstleistungs-Unternehmer, Fachkräfte in den Bereichen Gesundheitswesen und Pflege und insbesondere auch für Führungskräfte. Der praxisbegleitende und fachübergreifende Lehrgang entspricht den Standards des Bundesverbandes Mediation (BM) und bietet den TeilnehmerInnen eine solide fachliche Basis für die Durchführung professioneller Konfliktberatung und Mediation. Der Lehrgang ist auf kein spezielles Arbeitsfeld zugeschnitten, sondern vermittelt Schlüsselqualifikationen, die in den unterschiedlichen Anwendungsfeldern der Mediation von Nutzen sind.

Referenten: Hauptreferenten sind Frauke Petzold und Dr. Lutz Netzig vom Waage-Institut Hannover/Braunschweig. Die Supervision wird von Wolfgang Brunn durchgeführt. Er ist Supervisor und Heilpraktiker für Psychotherapie.

Ein neuer Kurs ist für Frühjahr 2016 geplant.
Beratung und Information: Katja Buse, Tel. 04921 9155-44

Außenstelle Bunde

Jan-Martin Donker
Kreuzstraße 17,
26831 Bunde
Tel. 04953 7146
bunde@vhs-leer.de

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, beim Außenstellenleiter, telefonisch ab 17.00 Uhr oder schriftlich.

© Rainer Sturm / PIXELIO

7212670
Erben und Vererben

Vortrag

In den kommenden 10 Jahren werden in Deutschland ca. 2 Billionen Euro vererbt. Nur schätzungsweise 43% der Erblasser hinterlassen eine letztwillige Verfügung,
in den anderen Fällen tritt die gesetzliche Erbfolge ein.
Es werden Fragen zu Schenkung, Testament, gesetzlicher Erbfolge und Pflichtanteil erklärt.

Klaus-Dieter Vehring,
Rechtsanwalt und Notar
Freitag, 20.11.2015, 20.00 Uhr
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldung erforderlich.

Die Kursteilnehmer/innen in der Grundschule Bunde können den Schulhof als Parkplatz nutzen. Die Einfahrt befindet sich im Kirchring (neben Schlachterei Thieke). Die Grundschule kann nur vom Schulhof aus betreten werden.

Nähen für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Sie haben eine Nähmaschine und trauen sich nicht, ein Kleidungsstück zu nähen?
In diesem Kurs wird es Ihnen unter fachkundiger Anleitung gezeigt. Nach einfachen Schnitten nähen Sie nach Ihrem Geschmack schöne Kleidungsstücke.
Der erste Abend dient der Planung, Materialbesprechung und dem Nähen der ersten geraden Nähte an Ihrer Maschine.

Heike Vohs
Bunde, Oberschule
35,25 Euro + Materialkosten, 15 UStd.
Bitte Nähmaschine mit Verlängerungskabel, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und Maßband mitbringen.

7234672
Kurs I

Mittwoch, 09.09.2015, 19.00 - 21.15 Uhr,
5 Abende

7234673
Kurs II

Mittwoch, 04.11.2015, 19.00 - 21.15 Uhr,
5 Abende

7234680
Häkeln für Anfänger/innen

Für Links- und Rechtshänder/innen.

Nachdem die Grundtechnik erlernt ist und die Häkelschrift gelesen werden kann, wird die erste einfache Boshi-Mütze gehäkelt.

Heike Vohs
Samstag, 07.11.2015, 16.00 - 18.00 Uhr,
3 Nachmittage
Bunde, Grundschule
18,80 Euro + Materialkosten, 8 UStd.
Bitte zum ersten Kurstermin eine Häkelnadel Nr. 6 und Wolle mitbringen

© Doreen Lauterbach / PIXELIO

7238620
Digitale Portraitfotografie

Für Kompakt- und Spiegelreflexkameras

Portraitieren heißt, nicht nur die Kameratechnik kennen und anzuwenden, sondern vor Allem sich auf „das Objekt“ einzustellen, sich einzulassen auf Stimmung, Umfeld und Persönlichkeit, um das Wesentliche zu erkennen und herauszuarbeiten.
Umgang mit Licht, ob Farbe oder Schwarz-Weiß.
Es gilt das Vertrauen des zu Portraitierenden zu gewinnen und ihn neugierig zu machen auf das, was kommt.

Joachim Temming
Samstag, 12.09.2015, 10.00 - 18.00 Uhr
Bunde, Grundschule
31,00 Euro, 10,3 UStd.
Bringen Sie bitte Ihre digitale Fotokamera mit geladenem Akku, Übertragungskabeln (USB) sowie die Bedienungsanleitung mit. Wer hat, kann auch Blitzgerät, Wechselobjektive, Stativ usw. mitbringen. Anmeldung erforderlich.

7241670
A1 Deutsch für Ausländer/innen Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Für Ausländer/innen, die sich in der Gemeinde niedergelassen haben, und andere Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Sie lernen sich in häufig vorkommenden alltäglichen Situationen zu verständigen: Behördengänge, Kaufgespräche, Begrüßung, Restaurantbestellungen u. s. w.

Brigitte de Buhr
Montag, 07.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Bunde, Grundschule
24,00 Euro, 20 UStd.
Dies ist kein Integrationskurs.

7247671
A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Taal vitaal

Hier geht es um erste Kenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der niederländischen Sprache.

Eelke Teitsma, Lehrer
Mittwoch, 09.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Bunde, Grundschule
47,00 Euro, 20 UStd.

7247672
A1 Niederländisch Eingangsstufe 2
Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Taal vitaal
Hier geht es um weiterführende Kenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der niederländischen Sprache.

Eelke Teitsma, Lehrer
Mittwoch, 09.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende
Bunde, Grundschule
47,00 Euro, 20 UStd.

7263670
Was kann ich mit meinem Computer alles machen?
Grundlagenwissen für Senior/innen,
Sicherheit gewinnen, Ängste abbauen
Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern: E-Mails an die Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben. Das Internet bietet viele Informationsmöglichkeiten und eröffnet Menschen, die weniger mobil sind, neue Wege der Teilhabe.
Dabei gibt es vieles zu beachten: Die Technik ist für viele Menschen neu, beim Surfen im Internet gilt es, Daten und Geräte zu schützen. In der Mittagspause können bei einem gemütlichen Essen Fragen und Probleme diskutiert werden.

Jan-Martin Donker
Samstag, 14.11.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
23,00 Euro, 8,7 UStd.

Einstufungstest Online

Nutzen Sie die kostenlose Einstufungsberatung im Internet. Auf www.vhs-leer.de finden Sie unter Infocenter / Sprachberatung einen Sprachtest zur Selbsteinschätzung.

7265670
Textverarbeitung Word für Schule, Ausbildung und Beruf
Für Anfänger/innen mit geringen EDV-Vorkenntnissen
Die grundlegenden Funktionen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Textverarbeitung Word werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt.
- Texte erstellen, speichern, öffnen und formatieren
- Texte markieren, überschreiben
- Einen eigenen Briefbogen entwerfen
- Grafiken in Texte einfügen

In der Mittagspause können bei einem gemütlichen Essen Fragen und Probleme diskutiert werden.

Jan-Martin Donker
Samstag, 17.10.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
34,00 Euro, 8,7 UStd.

7266670
Tabellenkalkulation Excel für Schule, Ausbildung und Beruf
Für Anfänger/innen
mit geringen EDV-Vorkenntnissen
Die grundlegenden Funktionen der Tabellenkalkulation Excel werden vorgestellt und ihre Anwendung geübt.
Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht, schnell und übersichtlich verarbeitet und dargestellt. Sie können so in Diagrammen und Grafiken präsentiert werden. An Beispielen wird u. a. geübt, wie sich verschiedene Rechenoperationen wie Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen schnell und genau durchführen lassen. In der Mittagspause können bei einem gemütlichen Essen Fragen und Probleme diskutiert werden.

Jan-Martin Donker
Samstag, 12.09.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
23,00 Euro, 8,7 UStd.

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser.

Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

Kochen - Die Geheimwaffen der Männer
Männerkochkurs
für Anfänger und Fortgeschrittene

Gesine Bock
Bunde, Oberschule
18,80 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

7272671
Kurs I
Damit Wasser nicht anbrennt
und man(n) zaubern kann
Montag, 05.10.2015, 19.00 - 22.00 Uhr,
2 Abende
An-/Abmeldeschluss 30.09.2015

7272672
Kurs II
Herbstgerichte
Der Herbst bietet für Feinschmecker so einiges. Lassen Sie sich inspirieren und kochen Sie kulinarische Highlights, die Sie auf diese Jahreszeit einstimmen.
Montag, 09.11.2015, 19.00 - 22.00 Uhr,
2 Abende
An-/Abmeldeschluss 04.11.2015

7274710
Schmink und Stylingtipps für den Herbst - ein schönes Äußeres
In der heutigen Gesellschaft spielt das Aussehen eine immer größere Rolle. Sicher haben Sie auch schon bemerkt, dass man es weitaus einfacher im Leben hat, wenn man ein gepflegtes Äußeres hat.
In diesem Kurs erhalten Sie Tipps für das eigene Styling sowie individuelle Kosmetikberatung.

Tania Röskens,
Friseurmeisterin
Dienstag, 29.09.2015, 19.30 - 22.00 Uhr,
2 Abende
Bunde, Friseursalon Röskens
17,10 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
6,7 UStd.
Max. 8 Teilnehmer/innen.

Neues Internetportal

Unser Internetauftritt sieht jetzt anders aus. Wir haben das Portal an das Design von unserem neuen Logo angepasst und die Darstellung auf Mobilgeräten optimiert.

Ansonsten können Sie sich selbstverständlich weiterhin für unsere Veranstaltungen anmelden und finden zahlreiche zusätzliche Informationen.

www.vhs-leer.de

Fit und Gesund mit Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, das Rücken und Gelenke schont und die Muskulatur kräftigt. Hier werden beim sanften Training verschiedene Bewegungsformen durchgeführt.
Dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen geeignet.

Barbara Krakau, Bademeisterin
Bunde, Mölenland-Bad
33,50 Euro, 6,7 UStd.
Mindestens 10 Teilnehmer/innen.

7284660
Kurs I
Montag, 07.09.2015, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284661
Kurs II
Montag, 07.09.2015, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284662
Kurs III
Montag, 19.10.2015, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

7284663
Kurs IV
Montag, 19.10.2015, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Nachmittage
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

7284674
VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik
Am Vormittag
Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. Ein neues Haltungsgefühl kann entwickelt werden.
Die Übungen dienen zum Lockern der Rücken-, Schulter-/Nacken- und Brustmuskulatur, der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule, zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur und dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport, Tanzpädagogin HKIT®
Dienstag, 08.09.2015, 09.30 - 10.30 Uhr,
12 Vormittage
Bunde, Turnhalle Friedensweg
46,50 Euro, 16 UStd.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

© Tim Reckmann / PIXELIO

Bauch-Beine-Po Fitnessmix
Dieser Kurs ist eine Mischung aus Aerobic, Step-Aerobic und Muskelübungen im Stehen und auf der Matte. Elemente aus Pilates, TaiBo und LatinFit sorgen für Abwechslung und Spaß beim Training. Es wird auch mit Hilfsmitteln wie z. B. Hanteln und Gymnastikband gearbeitet. Durch die Kombination von Herz-Kreislauf-Training und effektiven Übungen zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur (hauptsächlich Bauch, Beine, Po, Rücken) ist dieser Kurs ein Ganzkörpertraining, das sowohl für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene geeignet ist.

Nathalie Reinders, Übungsleiterin
Bunde, Turnhalle Friedensweg
27,20 Euro, 10,7 UStd.

7284680
Für Anfänger/innen
Dienstag, 22.09.2015, 18.00 - 19.00 Uhr,
8 Abende

7284681
Für Fortgeschrittene
Dienstag, 22.09.2015, 19.00 - 20.00 Uhr,
8 Abende

Neu
7284690
Fitnesstraining
Ähnlich TaeBo
Dieses schwungvolle Fitnesstraining bindet Boxelemente ein und hält die Teilnehmer/innen ständig in Bewegung. Die Anstrengung und die intensiven Armbewegungen belohnen mit einem hohen Energieverbrauch.

Nathalie Reinders, Übungsleiterin
Donnerstag, 08.10.2015, 18.00 - 19.00 Uhr,
6 Abende
Bunde, Turnhalle Friedensweg
20,40 Euro, 8 UStd.
Bitte Sportbekleidung und etwas zu trinken mitbringen.

7294672
Angehörige von Demenzkranken
Vortrag
Jede/r, der eine/n Angehörige/n pflegt bzw. schon gepflegt hat, weiß, wie zeit- und nervenaufreibend die Betreuung sein kann. Was ist wichtig, und wie gehe ich damit um. Es ist schwer zu verstehen, warum ein Mensch alles um sich herum vergisst. Hilfestellung und Tipps: Was kann ich zuhause umsetzen? Wie kann ich den Alltag mit einem an Demenz erkrankten Menschen meistern, ohne selbst zu erkranken. Erfahrungsaustausch und Diskussion.

Ulrike Martell, Pflegekraft für Gerontopsychatrie und Palliativ Care
Freitag, 09.10.2015, 19.30 Uhr
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldung erforderlich.

7281650
Entspannung und Stressbewältigung am Vormittag
Für Frauen
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich vom Alltagsstress zu entspannen, Ruhe zu erfahren und Kraft zu schöpfen. Wir erleben sanfte Bewegungen, Atem- u. Energiearbeit, verschiedene Entspannungstechniken und biodynamische Massagen (Gerda Boyesen). Die Massagen werden im Sitzen oder Liegen durch die Bekleidung hindurch ausgeübt und wirken wohltuend und entspannend auf den gesamten Organismus. Sie fördern die Durchblutung, sind hilfreich, die Lebensenergie ins Fließen zu bringen, Anspannungen und Blockaden im Körper zu lösen.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport, Tanzpädagogin HKIT®
Dienstag, 12.01.2016, 09.30 - 10.30 Uhr,
4 Vormittage
Bunde, Turnhalle Friedensweg
14,00 Euro, 5,3 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken, Decke und Kissen mitbringen.

© Manfred Gerber/ PIXELIO

7294675
Homöopathische Reiseapotheke
Vortrag

„Wenn einer eine Reise tut...“, dann hat er bekanntlich viel zu erzählen. Damit man diese Reise unbeschwert genießen kann, ist eine gut sortierte Reiseapotheke unerlässlich. Viel zu kostbar ist die Urlaubszeit, um sie im Hotelzimmer oder in einem Krankenhaus zu verbringen. Eine wohl durchdachte und gut sortierte Reiseapotheke kann das Schlimmste verhindern und so den wohlverdienten Urlaub retten. Was alles in eine naturheilkundliche Reiseapotheke gehört, wollen wir an diesem Abend gemeinsam erarbeiten.

Birgit Lübbermann-Gabriel, Heilpraktikerin
Dienstag, 29.09.2015, 19.30 Uhr
Bunde, Birkenstr. 36, Naturheilpraxis Hinrichs
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldung erforderlich.

7294677
Naturheilkundliche Therapien
Vortrag

Das Interesse an Naturheilverfahren wird immer größer. Viele Medien berichten über Akupunktur, Bioresonanztherapie, Bachblüten und vieles mehr. Mit diesem Vortrag/ Workshop wird dem Laien die Möglichkeit gegeben, in die Welt der Naturheilkunde hineinzuschnuppern. Es wird über einige Verfahren und Methoden berichtet und die Möglichkeit geboten, verschiedene Methoden auszuprobieren und sie mit Händen und Füßen zu begreifen.

Birgit Lübbermann-Gabriel, Heilpraktikerin
Mittwoch, 30.09.2015, 19.30 Uhr
Bunde, Birkenstr. 36, Naturheilpraxis Hinrichs
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldung erforderlich.

Wymeer

7283651
Qigong

QiGong ist wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet mit/an den Energien zu arbeiten. Durch leicht zu erlernende Körperbewegungen bzw. Bewegungsabläufe in Verbindung mit der Atmung wird der Qi-Fluss in den Energiebahnen angeregt.
QiGong kann den Körper und Geist vorbeugend stärken, ausgleichen und stabilisieren und gegen andere schädliche Einflüsse wappnen.
Bei regelmäßigem Üben können wir schon bald feststellen, dass sich die geistige Leistungsfähigkeit steigert, wir zu größerer Gelassenheit und tiefer Entspannung kommen.

Jochen Kowalski, Pädagoge M.A.
Mittwoch, 04.11.2015, 19.15 - 20.00 Uhr,
8 Abende
Wymeerster Hauptstraße 57, Wymeer
29,20 Euro, 8 UStd.
Max. 8 Teilnehmer/innen.

7283653
Yoga

An diesem Yoga-Kurs können Geübte und Interessierte ohne Erfahrung teilnehmen.
Die Asanas (Körperhaltungen) werden in Verbindung mit der Atmung angeleitet und durchgeführt, dabei werden individuelle Freiräume gelassen, weil jeder Körper eine individuelle Konstitution hat. So machen wir zusammen zwar dieselbe Übung, aber jede/r nach eigenem Vermögen.
Diese Form des Hatha-Yoga ist Vini -Yoga. Sie stärkt u. a. die Rückenmuskulatur. Während der Übungszeit richten wir den Geist auf die Atmung und den Körper und bringen Körper und Geist dadurch zur Ruhe.

Jochen Kowalski, Pädagoge M.A.
Mittwoch, 04.11.2015, 18.00 - 19.00 Uhr,
8 Abende
Wymeerster Hauptstraße 57, Wymeer
35,20 Euro, 10,7 UStd.
Max. 8 Teilnehmer/innen.

TREFFPUNKT vhs

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, sodass viele Menschen häufig an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden.
Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. Ein neues Haltungsgefühl kann entwickelt werden.
Die Übungen dienen zum Lockern der Rücken-, Schulter-/Nacken- und Brustmuskulatur, der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule, zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur und dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Annette Plettke,
Übungsleiterin mit P-Lizenz
in Haltung und Bewegung
Wymeer, Turnhalle
20,40 Euro, 8 UStd.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

7284676
Kurs I

Dienstag, 08.09.2015, 17.45 - 18.45 Uhr,
6 Nachmittage

7284677
Kurs II

Dienstag, 03.11.2015, 17.45 - 18.45 Uhr,
6 Nachmittage

© strichcode / PIXELIO

Außenstelle Hesel

Elke Möckel
Bilanzbuchhalterin (IHK)
Hohe Gaste 12
26835 Hesel

Anmeldungen bis zum 06.09.2015 an die Geschäftsstelle in Leer oder über die Internetseite www.vhs-leer.de

Anmeldungen ab dem 07.09.2015 unter:

Telefon 04950 3889883
Mobil 01522 8835820
E-Mail hesel@vhs-leer.de
Online www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

7521611
Bücherzwerge
jvhs Neu

Mit den BÜCHERZWERGEN Lesespaß von Anfang an! (Eltern-Kind-Kurs)

Durch regelmäßiges Vorlesen und Erzählen fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes. Kindern, die mit Büchern und Geschichten aufwachsen, lernen besser lesen und haben Spaß daran. Das ist eine wichtige Voraussetzung für gute Bildungschancen. Eine erfahrene Erzieherin wird in Kooperation mit der Gemeindebücherei Hesel neue Bilderbücher, Kreis- und Fingerspiele vorstellen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Ausleihe. Teilnehmen können Kinder ab 2 Jahren mit einer Begleitperson.

Tomke Brederlow, Erzieherin
ab 08.09.2015, jeder 2. Dienstag im Monat (08.09., 13.10., 10.11., 08.12.2015, 12.01.2016)
Hesel, Gemeindebücherei, Schule „Kloster Barthe“, Kirchstr. 28
18,00 Euro, 5 UStd.
Weitere Informationen: Gemeindebücherei Hesel, Regina van Lengen, 04950 995140 oder buecherei@hesel.de
Max. 8 Kinder mit Begleitperson.

© Hajo Rebers / PIXELIO

7533697
Freie Malerei mit Acrylfarben

Mal - Zeit für mich

In diesem Kurs können Sie Ihre eigenen Ideen auf die Leinwand bringen oder nach den Vorlagen der Dozentin arbeiten. Teilnehmen können alle, die Lust am Malen haben. Auch diejenigen, die noch eine Ermutigung brauchen, mit Acrylfarben umzugehen. Malen auf Papier, Leinwand oder Hartfaser ist möglich. Malmaterialien wie Acrylfarben, Pinsel, Malmesser, Papier usw. können selbst mitgebracht oder gegen Kostenerstattung bei der Dozentin erworben werden.

Ingrid Buschmeier, Malerin
Montag, 14.09.2015, 18.30 - 20.45 Uhr, 8 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
56,40 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 24 UStd.
Bitte Wassergefäß, Teller und Küchenkrepp mitbringen., Max. 8 Teilnehmer/innen.

7535615
Musikkreis für Kleinkinder
jvhs

Für Kleinkinder ab 18 Monaten bis 3 Jahre

Gemeinsam Musik erleben. Kinder und deren Eltern werden zum gemeinsamen Musizieren, Singen, Tanzen, Basteln und Malen eingeladen. Ohne Leistungsdruck können die Kleinen ein Gefühl für Musik entwickeln und erleben, wie viel Freude Musik machen kann.

Ursula Witte-Fischer, Erzieherin
Donnerstag, 17.09.2015, 10.00 - 10.45 Uhr, 10 Vormittage
Hesel, Martin-Luther-Haus, Am Ehrenmal 1
39,00 Euro pro Elternteil mit einem Kind, 10 UStd.
Max. 10 Kinder mit Begleitperson.

7535650
Line Dance

Für Anfänger/innen

Line Dance ist ein Bewegungsprogramm und Freizeitsport für Jung und Alt, das die Erhaltung und Verbesserung der Fitness, besonders Ausdauer und Koordination, zum Anliegen hat. Dies wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus. Line Dance wird überwiegend zu Country-Western-Musik getanzt, aber mittlerweile auch zu vielen anderen Musikstilen. Der Vorteil: Es wird kein/e Partner/in benötigt. Alle Teilnehmer/innen tanzen in Reihe nebeneinander, vor- bzw. hintereinander. Wer Lust auf Bewegung, Spaß und Musik hat, ist hier genau richtig.

Margit van Koten,
MFA, Praxismanagerin, QM-Trainerin
Donnerstag, 17.09.2015, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende
Hesel-Brinkum, Gaststätte Jägerstübchen, Kirchstr. 13
45,00 Euro, 13,3 UStd.
An-/Abmeldeschluss: 14.09.2015.

Keyboardunterricht für Kinder und Jugendliche
jvhs Neu

In diesem Kurs lernt ihr Keyboard spielen und Noten lesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sowohl für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene ist der Kurs geeignet. Notenmaterial, Keyboards und Kopfhörer werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher, Musiker
Hesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1

7535691
Kurs I
Montag, 07.09.2015, 17.00 - 18.00 Uhr
Montag, 14.09.2015, 17.00 - 18.00 Uhr
Montag, 21.09.2015, 17.00 - 18.00 Uhr
Montag, 05.10.2015, 17.00 - 18.00 Uhr
Montag, 19.10.2015, 17.00 - 18.00 Uhr
22,00 Euro, 5 Nachmittage, 6,7 UStd.
Kein Unterricht am 28.09. und 12.10.2015. Der letzte Unterrichtstermin findet in der ersten Herbstferienwoche statt.

7535692
Kurs II
Montag, 02.11.2015, 17.00 - 18.00 Uhr
Montag, 09.11.2015, 17.00 - 18.00 Uhr
Montag, 16.11.2015, 17.00 - 18.00 Uhr
Montag, 30.11.2015, 17.00 - 18.00 Uhr
Montag, 07.12.2015, 17.00 - 18.00 Uhr
Montag, 14.12.2015, 17.00 - 18.00 Uhr
26,00 Euro, 6 Nachmittage, 8 UStd.
Kein Unterricht am 23.11.2015.

Keyboardunterricht für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie Keyboardspielen und Notenlesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Notenmaterial, Keyboards und Kopfhörer werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher, Musiker
Hesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1

7535694
Kurs I
Montag, 07.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr, 5 Abende
26,00 Euro, 10 UStd.
Kein Unterricht am 28.09. und 12.10.2015. Der letzte Unterrichtstermin findet in der ersten Herbstferienwoche (19.10.) statt.

7535695
Kurs II
Montag, 02.11.2015, 19.30 - 21.00 Uhr, 6 Abende
31,00 Euro, 12 UStd.
Kein Unterricht am 23.11.2015.

7542692
B2 Englisch am Vormittag Mittelstufe

Für Fortgeschrittene
und Wiedereinsteiger/innen
mit sehr guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Key B1, Cornelsen,
ISBN 978-3-06-020100-6

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des B2-Kurses aus dem Vorsemester und richtet sich an selbstständige Sprachanwender/innen. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Sonia Shaheen, Lehrerin für Englisch
Mittwoch, 09.09.2015, 09.00 - 10.30 Uhr,
10 Vormittage
Hesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1
55,00 Euro, 20 UStd.

7547690
A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Kursbuch : „Wat leuk", A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-005460-2,
Arbeitsbuch: „Wat leuk"A1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-025460-6

In diesem Kurs erlernen Sie die niederländische Sprache für einfache und alltägliche Situationen. Sie erwerben weitere Grundkenntnisse und erfahren Wissenswertes über Land und Leute. Wiederholer/innen sind herzlich willkommen.

Kirsten Bogaert-Lammerdin
Dienstag, 08.09.2015, 20.00 - 21.30 Uhr,
12 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
56,40 Euro, 24 UStd.

7563660
Wie kommt das eBook auf den Reader?

Ausleihe digitaler Medien
in der Gemeindebücherei Hesel

Die Gemeindebücherei Hesel bietet die Ausleihe digitaler Medien an. Nutzer/innen, die in der Bücherei in Hesel angemeldet sind, erhalten einen kostenlosen Zugang zu eBooks, ePapers, eAudios und eVideos. Ganz bequem können diese Medien rund um die Uhr - von zu Hause aus oder aus dem Urlaubsort - entliehen und heruntergeladen werden. Wenn Sie über den Kauf eines Gerätes nachdenken oder bereits einen Reader oder ein Tablet besitzen, sprechen Sie uns bitte an, denn nicht jedes Gerät ist für dieses Verfahren geeignet.

Günter Zierleyn
Mittwoch, 25.11.2015, 20.00 - 20.45 Uhr
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
3,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten), 1 UStd.
Weitere Informationen: Gemeindebücherei Hesel, Regina van Lengen, 04950 995140 oder buecherei@hesel.de

Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.
Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

7563690
Computer-Einführungskurs für Frauen

Der PC ist im heutigen (Berufs-) Leben nicht mehr wegzudenken. In „geschützter" Umgebung werden Frauen die Grundkenntnisse vermittelt:

- Bestandteile und Handhabung des Computers
- Betriebssystem Windows 7 mit MS Office 2010
- Schreibprogramm Word, Tabellenprogramm Excel
- Präsentationssoftware Powerpoint
- Grundlagen Internet und E-Mail
- Terminplaner Outlook
- digitale Fotobearbeitung (Picasa)

Günter Zierleyn
Montag, 14.09.2015, 19.45 - 21.15 Uhr,
10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
53,00 Euro, 20 UStd.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

7563694
Computer-Einführungskurs

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Wer sich bisher kaum für Computer interessiert hat, kann hier ohne Leistungsdruck mitmachen. Inhalte:

- Bestandteile und Handhabung des Computers
- Betriebssystem Windows 7 mit MS Office 2010
- Schreibprogramm Word, Tabellenprogramm Excel
- Präsentationssoftware Powerpoint
- Grundlagen Internet/ E-Mail
- Terminplaner Outlook
- digitale Fotobearbeitung

Günter Zierleyn
Montag, 14.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
53,00 Euro, 20 UStd.

7563696
Computer-Aufbaukurs

Alle, die bereits Grundkenntnisse z. B. in einem Einführungskurs gesammelt haben, können hier weiterführende Informationen erhalten:

- Tabellen, Serienbriefe u. a. in Word
- Rechnen und grafische Darstellung in Excel
- Nutzung von Outlook
- Bildverarbeitung mit Picasa
- Kombinationsmöglichkeiten der Programme (OLE)
- Anwendung des Internets als Informationsquelle
- weitere Themen nach Absprache

Günter Zierleyn
Dienstag, 15.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
53,00 Euro, 20 UStd.
Rückfragen beim Kursleiter, Tel.: 0491 4541864, oder per E-Mail an guenter.zierleyn@t-online.de

jvhs Neu

7572625
Backen für Mama/Papa und Kind(er)

Wir backen zusammen für die Weihnachtszeit.

Hermine Elsner
Mittwoch, 02.12.2015, 15.00 - 16.30 Uhr,
3 Nachmittage
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe", Schulküche
15,30 Euro + Lebensmittelgeld, 6 UStd.
Bitte ein Küchenhandtuch mitbringen.
An-/Abmeldeschluss: 29.11.2015.

© Dieter Schütz / PIXELIO

7581690

Neu

Daoyin Baojian Gong - gesundheitsschützendes Qi Gong

Teil II

Die Einzelübungen stellen fließende entschleunigte, intensive Bewegungen dar, welche mit entsprechender Aufmerksamkeit, Körperhaltung und Regulierung der Atmung gekoppelt sind. Die Übungsreihe, regt den Energiefluss in den Leitbahnen an und kann Energieblockaden lösen, die Organfunktionskreise stärken, Gelenke aktivieren und die Gesundheit positiv beeinflussen. Die Übungen wirken zudem psychisch-emotional ausgleichend und können helfen, mit den belastenden Faktoren im Alltag besser umgehen zu können. Im Kurs wollen wir uns mit der Wiederholung und Vertiefung der ersten Übungen sowie dem zweiten Teil der Übungsreihe beschäftigen.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong-Lehrer, -Ausbilder und Entspannungstrainer
Dienstag, 15.09.2015, 19.00 - 20.15 Uhr,
5 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
22,00 Euro, 8,3 UStd.
Bitte lockere, bequeme Kleidung und flache Schuhe tragen.
Max. 12 Teilnehmer/innen.

Ayur-Yoga

Ayur-Yoga ist eine Kombination aus dem Hatha- und Ayurvedischen Yoga, die beide der Gesunderhaltung dienen. Ayur-Yoga gibt die Möglichkeit, die eigenen Stärken und das innere Glück zu finden. Körperübungen (Asanas) und Atemübungen werden erlernt, um das Immunsystem zu stärken. Die Meditation hilft zur innerlichen Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Klänge und Entspannung runden den Kurs ab.

Andrea Kuiper,
Ayurveda-Masseurin (BYVG), Yogalehrerin (BYV)
Montag, 14.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
55,00 Euro, 20 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und, falls vorhanden, Matte mitbringen.
Max. 10 Teilnehmer/innen.

7583650

Kurs I

Montag, 14.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende

7583655

Kurs II

Dienstag, 15.09.2015, 20.00 - 21.30 Uhr,
10 Abende

7583675

Yoga „für alle 50plus“

Yoga „für alle 50plus“ ist eine abgewandelte vereinfachte Form des Yogas, die in allen Lebenslagen durchgeführt werden kann. Die Atemübungen stimulieren das Herz-Kreislauf-System, die Körperübungen geben Kraft und Elastizität und die Entspannungspraktiken verhelfen dem Körper zu innerer Ruhe. Die Übungen können individuell angepasst werden. Im Vordergrund stehen Freude und Spaß an den Übungen.

Andrea Kuiper,
Ayurveda-Masseurin (BYVG), Yogalehrerin (BYV)
Montag, 14.09.2015, 17.15 - 18.45 Uhr,
10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
55,00 Euro, 20 UStd.

7584680

Neu

Strength-Stretch & Relaxation (SSR)

Dieser Kurs beinhaltet ausschließlich Bodenübungen und ist für Jedermann geeignet. Er zielt darauf ab, die Beweglichkeit und Flexibilität der Muskeln, Gelenke und Bänder als Basis für jede körperliche Aktivität, zu fördern und zu erhöhen. Hierdurch können Bewegungspotentiale gesteigert und Haltungsschwächen gemindert bzw. aufgelöst werden.
Eine Trainingsstunde gestaltet sich regelmäßig wie folgt: Nach einem kurzen Aufwärmen werden alle Muskelgruppen schrittweise gelockert und gedehnt. Dabei wird besonderes Augenmerk auf eine kontrollierte Atmung sowie langsame und rhythmische Bewegungen gelegt. Wir beenden den Kurs mit einer Meditation.

Vasileios Koulouris,
Trainer für Strength-Strech-Relaxiation und Shiatsu-Therapie
Mittwoch, 16.09.2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
57,00 Euro, 20 UStd.
Bitte erscheinen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich eine Decke, Iso- oder Yogamatte mit.

7584691

Den Rücken stärken

Wenn auch Sie in Ihren Alltag Zeit für Fitness und Wohlbefinden einplanen möchten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Denn Bewegung bringt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Schwung. Zusammen mit Gleichgesinnten lernen Sie, wie Sie auf einfachem sanften Weg zu Beweglichkeit gelangen! Wir werden Kräftigungs- und Dehnungsübungen ebenso wie Übungen für eine bessere Koordination und für mehr Haltungsbewusstsein erlernen. Verschiedene Entspannungsformen runden das Programm für ein gutes Lebensgefühl ab. Bei Interesse kann ein Folgekurs eingerichtet werden.

Insa Weelborg,
Übungsleiterin B, Gesundheitsberaterin
Dienstag, 15.09.2015, 19.15 - 20.15 Uhr,
10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
35,00 Euro, 13,3 UStd.
Bitte leichte Sportkleidung und Matte oder Wolldecke mitbringen.

7584695

Gymnastik für Frauen

Durch gezielte Übungen steigern wir unsere Kondition, Koordination und fördern unsere Körperwahrnehmung. Gleichzeitig wird der Muskelaufbau des Körpers gesteigert.
Beginnen werden wir jede Stunde mit einer Aufwärmphase, um die Muskeln zu erwärmen und vorzubereiten. In der Hauptphase trainieren wir dann die „Problemzonen“.
Zur Entspannung des Körpers schließen wir mit einer Entspannungseinheit ab. Durch den Mix von An- und Entspannung des Körpers wird unsere Lebensqualität gesteigert und Sie können Ihre positive Lebenseinstellung neu für sich entdecken.

Insa Weelborg,
Übungsleiterin B, Gesundheitsberaterin
Montag, 14.09.2015, 19.45 - 20.45 Uhr,
10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
35,00 Euro, 13,3 UStd.
Bitte leichte Sportkleidung, Handtuch und Matte oder Wolldecke mitbringen.

Außenstelle Jemgum

Hilke Behrendt
Haagstraße 17a
26826 Weener
Tel.: 04951 6638076 (AB)
Mobil: 0157 32717145
jemgum@vhs-leer.de

Anmeldungen bitte schriftlich oder per E-Mail.

7734605
Ikebana

Ikebana, die japanische Blumenkunst, begeistert und kann - wie andere fernöstliche Künste auch - innere Ruhe und Ausgeglichenheit vermitteln. Naturverbundenes Gestalten mit Blumen, Zweigen, Steinen, Wurzeln und Moos lässt ein Ikebanagesteck zu einem kleinen Kunstwerk werden.
Weitere Informationen zum Kurs bei der Kursleiterin unter 0491 4544788.

Helga Rulffes, Ikebana-Meisterin
Donnerstag, 17.09.2015, 15.30 - 17.00 Uhr,
4 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
20,40 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
8 UStd.

7772611
Männerkochkurs

„Männer kochen besser"!

Überlebenstraining für Männer. Hier wird gezeigt, was man alles mit den vielen Küchenutensilien und -maschinen machen kann. In der Werkstatt Küche wird Kochen zum Erlebnis. In gemütlicher Runde werden hier die köstlichsten Gerichte auf den Tisch gezaubert. Kochen mit Spaß und guter Laune.

Siegrid Busemann
Dienstag, 08.09.2015, 19.00 - 21.30 Uhr,
4 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
34,00 Euro + Lebensmittelgeld, 13,3 UStd.
An- u. Abmeldeschluss 07.09.2015

7772615
Räucherkurs

In diesem Kurs erfahren Sie alles über das Räuchern von Fisch. Geräuchert wird Forelle, Bückling, Makrele und Aal. Sie bereiten den Fisch selbst für das Räuchern vor. Während der Zeit, wo der Fisch im Räucherofen ist, wird eine Menge Wissenswertes über die Räucherkunst vermittelt. Die Fischart, die Würzung, das Holz und der Räucherofen sind entscheidend. Jede/r Teilnehmer/in erwirbt frischen Fisch im Wert von ca. 20,00 Euro, den er/sie selbst räuchert und dann mit nach Hause nehmen darf. Da der Fisch im Voraus vom Kursleiter besorgt wird, ist es erforderlich, mit der Anmeldung das Kursentgelt im Voraus zu überweisen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Außenstellenleiterin Frau Hilke Behrendt.

Helmut Franken
Samstag, 17.10.2015, 09.00 - 14.00 Uhr
Jemgum, Lutgerskerk 3
45,00 Euro inkl. 20,00 Euro Materialkosten und Fisch, 6,7 UStd.
An- u. Abmeldeschluss: 02.10.2015

© Jerzy Sawluk / PIXELIO

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser.

Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7781630
Tai Chi

Übungen für Körper, Geist und Seele

Durch die Übungen können Blockaden im Körper gelöst werden, sie korrigieren und harmonisieren die Haltung, Bewegung und Atmung.
Man kann Gelassenheit, Geschmeidigkeit und bessere Durchblutung entwickeln und die Anforderungen des Alltags besser verarbeiten.

Max Kötter, Tai Chi-Meister
Dienstag, 03.11.2015, 19.30 - 20.30 Uhr,
10 Abende
Jemgum, Raum wird noch bekannt gegeben
45,00 Euro, 13,3 UStd.
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

vhs SEI FIT, BLEIB FIT !

7784610
Bewegung und Körpererfahrung

Gesundes für den Rücken

Längeres Sitzen und Stehen, schweres Heben, Tragen und Bücken sowie alltägliche Fehlhaltungen führen zu weitverbreiteten Wirbelsäulenbeschwerden wie Nacken- und Kreuzschmerzen, Verspannungen, Steifheitsgefühlen, Schmerzen im Hinterkopf, Armen und Beinen.
Ziel des Wirbelsäulentrainings ist es, durch Bewegungs-, Ausgleichs-, Dehn- und Entspannungsübungen den degenerativen Veränderungen vorzubeugen bzw. sie aufzuhalten und die damit einhergehenden Begleiterscheinungen zu mindern.

Harmine de Vries, Gymnastiklehrerin
Mittwoch, 09.09.2015, 16.00 - 17.00 Uhr,
14 Nachmittage
Ditzum, Turnhalle
48,00 Euro, 18,7 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, Isomatte und Turnschuhe mitbringen.

Außenstelle Jümme

Angelika Becker
Bienenstr. 3
26847 Detern
Tel.: 04957 430
juemme@vhs-leer.de

Anmeldungen für alle Kurse und Vorträge telefonisch, per E-Mail oder schriftlich per Anmeldeformular.

7315600 Neu
Obstbaumschnitt
Düngung und Pflege in Theorie und Praxis
Ertrag und Qualität des Obstes hängen im Wesentlichen vom richtigen Schnitt des Gehölzes sowie von einer naturnahen Düngung und Pflege ab. In diesem Kurs werden die Grundbegriffe vermittelt und die Rückschnitttechniken erläutert, die beim Obstbaumschnitt zu beachten sind. Der Theorieteil findet am Freitagabend im Mehrgenerationenhaus statt. Der Praxisteil erfolgt am Samstag von 09.00 bis 12.00 Uhr im Garten der Außenstellenleiterin bzw. auf Wunsch im Garten eines/einer Teilnehmer/n.

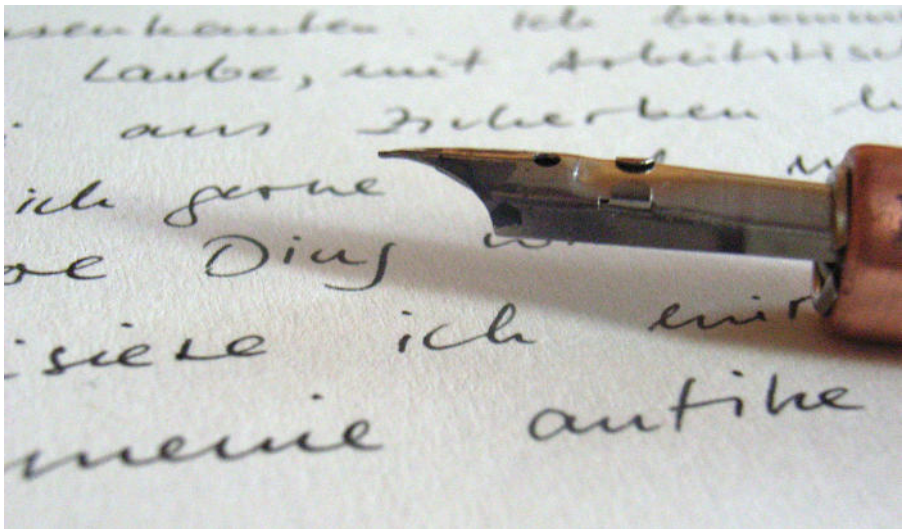
Andreas Kündig
Freitag, 29.01.2016, 18.00-21.00 Uhr (Theorie)
Samstag, 30.01.2016, 9.00-12.00 Uhr (Praxis)
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21
22,60 Euro inkl. 3,00 Euro Materialkosten,
8 UStd.

7332610
Schreibseminar I
Wie erfülle ich einfache Alltagssituationen mit literarischem Leben?
Die Teilnehmer/innen gewinnen Einblicke in die Kunst, Texte aus offenbar banalen Situationen mit Leben zu füllen und spannend zu gestalten. Sie werden zu diesem Thema selbst einen Text konzipieren und auch beginnen zu schreiben.
Mit dem erworbenen Rüstzeug kann der Text zu Hause vollendet werden. Während des Kurses werden auch viele theoretische Kenntnisse vermittelt.

Regine Kölpin, Schriftstellerin
Freitag, 04.12.2015, 13.00 - 20.00 Uhr
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21
33,00 Euro, 9,3 UStd.
Bitte einen Füller und einen Block mitbringen.

7332612
Schreibseminar II
Vom Märchen zum literarischen Text
Wie können wir uns von Märchen, Fabeln oder anderer Literatur zu eigenen Texten inspirieren lassen?
Die Teilnehmer/innen werden zu diesem Thema selbst einen Text konzipieren und auch beginnen zu schreiben.
Mit dem erworbenen Rüstzeug kann der Text zu Hause vollendet werden. Während des Kurses werden auch viele theoretische Kenntnisse vermittelt.

Regine Kölpin, Schriftstellerin
Freitag, 05.02.2016, 13.00 - 20.00 Uhr
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21
33,00 Euro, 9,3 UStd.
Bitte einen Füller und einen Block mitbringen.



© Claudia Rothe / PIXELIO

7333605 Neu
Malen nach Lust und Laune
Freie Malerei für Jede/r
In diesem Kurs biete ich eine Einführung in das Malen mit Pastellkreide, Acryl- und Ölfarbe an. Im Ausprobieren verschiedener Techniken kann man hier seine eigene Ausdrucksform entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gaby Mrongowius, freischaffende Künstlerin
Mittwoch, 04.11.2015, 10.00 - 12.30 Uhr,
6 Vormittage
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21
51,00 Euro + 3,00 Euro Materialkosten
pro Termin, 20 UStd.

Ikebana
Naturverbundenes Gestalten mit Blumen und Zweigen, Steinen, Wurzeln und Moos.

Helga Rulffes, Ikebana-Meisterin
22,00 Euro, 8 UStd.
Anmeldungen und Rückfragen bitte bei der Kursleiterin, Tel. 0491 7031.

7334600
Kurs I
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Mittwoch, 30.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
4 Abende, 14-tägig, Filsum, Grundschule

7334602
Kurs II
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Donnerstag, 01.10.2015, 17.00 - 18.30 Uhr,
4 Nachmittage, 14-tägig, Nortmoor, Grundschule

7334603
Kurs III
Für Fortgeschrittene
Donnerstag, 01.10.2015, 15.30 - 17.00 Uhr,
4 Nachmittage, 14-tägig, Nortmoor, Grundschule

7335612
Rhythmischer Bewegungstanz
Für Teilnehmer/innen ab „50 plus“
Vorkenntnisse oder Tanzpartner/in sind nicht erforderlich, jede/r kann mitmachen beim Seniorentanz. Es werden Gassentänze, Kreistänze, Paartänze, Blocktänze und internationale Volkstänze erlernt. Die schönste Art des Gedächtnistrainings. Trauen Sie sich!

Barbara Schiermann
Mittwoch, 21.10.2015, 15.00 - 16.30 Uhr,
6 Nachmittage
Stickhausen, Gästehaus, Alte Heerstr. 6
33,00 Euro, 12 UStd.
Bei Bedarf können Folgetermine angeboten werden.

7363630
Computerclub für Senior/innen
Für Einsteiger/innen
und Wiederholer/innen
Im Computerclub ist alles drin. Sie können in diesem Kurs bereits erlerntes wiederholen. eBay, was muss ich wissen? Surfen im Internet, Risiken (Viren, Geldverkehr, Sicherheit) oder andere Themen, die Sie in diesem Kurs gerne vertiefen möchten.
Dieser Kurs richtet sich, soweit möglich, ganz nach dem, was die Teilnehmer/innen wissen oder wiederholen möchten.
Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm) z. B. durch den Besuch eines Computer-Kurses aus dem Vorsemester sollten vorhanden sein.

Rainer Marbeck
Freitag, 06.11.2015, 10.30 - 13.00 Uhr,
4 Vormittage
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21
36,00 Euro, 12 UStd.
Bitte eigenes Laptop mitbringen.

7364611
Android-Smartphone
Ein Smartphone ist mehr als ein Handy - es ist ein internetfähiger Kleincomputer, der Fotos macht, Sprachnotizen aufnimmt oder was auch immer sie von einem mobilen Endgerät erwarten. Lernen Sie hier, Ihr Gerät zu konfigurieren, über WLAN im Internet zu surfen, Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Dienstag, 17.11.2015, 19.30 - 21.45 Uhr,
3 Abende
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21
27,00 Euro, 9 UStd.
Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit. Smartphones mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Geschenkidee
Schenken ohne Stress
Gutschein „nach Maß“
für alle Veranstaltungen
der Volkshochschule Leer e.V.
Fragen Sie uns - wir beraten
Sie gerne. 0491 92992 0
.... oder kommen
Sie einfach zu uns
in die Haneburg.
vhs

Hinweis für alle Back- und Kochkurse
Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser.
Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7372610
Räucherkurs
Wochenendseminar
In diesem Kurs erfahren Sie den Weg zum selbst zubereiteten Räucherfisch. Von der Vorbereitung des Fisches und des richtigen Räucherguts lernen Sie pfiffige Ideen rund ums Räuchern kennen. In diesem Seminar werden nur Forellen geräuchert. Während des Räuchervorganges erfahren Sie noch weitere Besonderheiten des Fischräucherns. Freitag - Theoretischer Teil, Filmvorführung; anschließend bereiten Sie den Fisch für das Räuchern vor. Samstag - Räuchern

Rolf Neumeister
Freitag, 30.10.2015, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 31.10.2015, 09.00 - 12.00 Uhr
Stickhausen, Gästehaus, Alte Heerstr. 6
21,50 Euro + Lebensmittelgeld
Bitte haben Sie Verständnis, dass das Entgelt und das Lebensmittelgeld (2,50 Euro pro Forelle) im Voraus zu zahlen sind, 6,7 UStd.
Bitte ein Küchentuch und Einpackmaterial für Ihren fertigen Fisch mitbringen.
An-/Abmeldeschluss 23.10.2015

Fast Food selbstgemacht
Das „schnelle Essen“ muss keine Sünde sein. Mit viel Liebe und frischen Zutaten kann Imbisskost auch zuhause gesund und lecker selbst zubereitet werden.

Urte Böddener
Detern, Grundschule, Turnerweg 2
13,60 Euro + Lebensmittelgeld, 5,3 UStd.

7372620
Kurs I
„Texas trifft Italien“
Chili con Carne mit Nudeln, Fladenbrot, Salat und als Dessert Tiramisu.
Freitag, 23.10.2015, 16.30 - 20.30 Uhr
An-/ Abmeldeschluss 19.10.2015

7372623
Kurs II
„Für den Partytisch“
Bruschetta, Frikadellen, Pizzabrötchen, gefüllte Champignons, Grissinis, Tzatziki und als Dessert Muffins.
Freitag, 06.11.2015, 16.30 - 20.30 Uhr
An-/ Abmeldeschluss 02.11.2015

Farb- und Stilberatung für Frauen
Mit der Technik der Farbanalyse wird der individuelle Farbtyp exakt bestimmt. „Ihre Farben“ geben Ihnen mehr Sicherheit in der Auswahl der Kleidung, eine überzeugende Ausstrahlung und mehr Selbstbewusstsein. Sie gewinnen ein sicheres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe. Die individuelle Stilberatung hilft Ihnen, Ihren persönlichen Stil zu finden. Sie erfahren im Seminar Ihre Wirkung auf Andere und wie Sie sich selbst sehen.
Es werden Haare, Brille, Ausschnitte der Oberteile, Länge und Form von Oberteilen, Jacken, Hosen und Röcken bestimmt.

Anja Timmer
25,50 Euro + 10,00 Euro für eine Farbrichtungskarte und einen Schönheitspass, 10 UStd.
Am zweiten Abend bringen Sie bitte zwei bis drei verschiedene Outfits mit. Denken Sie an Getränke und Verpflegung!
Max. 7 Teilnehmerinnen.

7374601
Kurs I
Mittwoch, 30.09.2015, 18.00 - 21.45 Uhr-
Donnerstag, 01.10.2015, 18.00 - 21.45 Uhr
Stickhausen, Gästehaus,
Alte Heerstr. 6

7374603
Kurs II
Montag, 12.10.2015, 18.00 - 21.45 Uhr-
Dienstag, 13.10.2015, 18.00 - 21.45 Uhr
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21

Neu
7374620
Salben und Kosmetika selbstgemacht
Workshop
Zunehmende Hautprobleme in der heutigen Zeit entstehen nicht nur durch Umwelteinflüsse oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, sondern auch durch Inhaltsstoffe der konventionellen Kosmetik.
In diesem Workshop wird Naturkosmetik selbst hergestellt und u. a. auch über die Inhaltsstoffe gesprochen.

Ilse Gerken,
apitherapeutische Referentin, Imkerin
Donnerstag, 05.11.2015, 19.30 - 22.00 Uhr
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21
9,00 Euro + 10,00 Euro Materialkosten
3,3 UStd.

7381600
Fitness & Wellness
In der Ruhe liegt die Kraft
Drei Abende, um den Körper mit sanften Bewegungen zu mobilisieren, die Muskeln zu spüren und zu stärken, aber auch um zur Ruhe zu kommen. Freuen Sie sich auf ein etwas anderes Fitnessprogramm.

Ruth Grüssing
Donnerstag, 12.11.2015, 20.00 - 21.30 Uhr, 3 Abende
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus Kirchstr. 21
15,30 Euro, 6 UStd.
Bitte eine Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

7384600
Neu
Yoga - Wochenende auf Langeoog
Wochenendseminar
Yoga, Pilates und Mee(h)r
Auf der schönen Nordseeinsel Langeoog Kraft schöpfen für Körper, Geist und Seele. Die Zentrierung des Pilates in Verbindung mit der Harmonie des Yoga und geführten Meditationen schenken Ihnen in der grauen Novemberzeit Besinnung und Kraft, innere Ruhe und Geschmeidigkeit. Kurseinheiten am Freitagnachmittag, Samstagmorgen und -nachmittag lassen Raum, das wunderschöne Flair der Insel auf individuelle Art und Weise zu genießen.
Yoga-flow ist die Verbindung von Tradition und Neuerung. Elemente des Pilatestraining ergänzen diese Bewegungsform durch Zentrierung und Stärkung der Körpermitte und innerer wie äußerer Aufrichtung. Alle Bewegungsabläufe des Yoga-flow sind fließend, sanft und meditativ, sie werden von meditativer Musik begleitet.

Ulrike Book,
Transformationstherapeutin nach Robert Betz ©
Freitag, 30.10.2015, bis Sonntag, 01.11.2015
Insel Langeoog,
186,00 Euro Seminarentgelt
inkl. 2 ÜN/Frühstück pro Person
im DZ (221,00 Euro EZ)
zzgl. Fährkosten ca. 25,00 Euro
und eigene Ausgaben.
Abfahrt ab Hafen Bensersiel
Bitte Neugier, Lust auf Mee(h)r und Bewegung mitbringen sowie Matte, Decke, dicke Socken und bequeme Kleidung, die nach dem Zwiebelprinzip entsprechend angepasst werden kann.
Info: Frau Becker, Tel. 04957/430.
Anmeldung bis 21.09.2015 erforderlich.
Das Seminarentgelt ist im Voraus zu entrichten.
Keine Ermäßigung möglich.

7383601
Qi Gong - Atmung, Entspannung und Kräftigung
Qi Gong-Übungen helfen, sich ganz dem eigenen Selbst zuzuwenden, um zu entspannen, neue Kraft zu schöpfen, Kreativität und Lebensfreude zu entwickeln sowie sich über die eigenen Ziele bewusster zu werden. Wir werden unterschiedliche Übungen zur Entspannung, Regeneration, Imagination und Atmung, losgelöst von Alter, Beweglichkeit und Vorerfahrung, praktizieren. Übungen im Sitzen wie auch in Bewegungstellen dabei unsere Grundlage dar.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong-Lehrer, -Ausbilder und Entspannungstrainer
Mittwoch, 20.01.2016, 19.15 - 20.30 Uhr, 6 Abende
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus Kirchstr. 21
30,00 Euro, 10 UStd.
Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.

Zumba®Fitness
Das Zumba Fitness Programm ist ein Tanzworkout und basiert auf lateinamerikanischen Tänzen, wie Salsa, Merengue, Cumbia, Calypso, etc. Es bietet eine ausgewogene Balance zwischen Cardio-Training und körperformendem Muskelaufbau und sorgt so für eine gute Kalorienverbrennung. Jede/r kann mitmachen, es ist leicht zu lernen und es gibt keine Altersbegrenzung. Die mitreißenden, dynamischen Rhythmen bringen garantiert viel Spaß, und man vergisst die Zeit und die Anstrengung. Neueinsteiger/innen sind jederzeit willkommen!

Barbara Goliasch, Zumba Instructor
Stickhausen, Gästehaus, Alte Heerstr. 6

7384601
Kurs I
Mittwoch, 09.09.2015, 10.15 - 11.15 Uhr, 12 Vormittage, 60,00 Euro, 16 UStd.

7384606
Kurs II
Mittwoch, 13.01.2016, 10.15 - 11.15 Uhr, 7 Vormittage, 35,00 Euro, 9,3 UStd.

7391600
Jin Shin Jyutsu
Vortrag mit Übungen
Jin Shin Jyutsu® ist eine mehrere tausend Jahre alte Physio-Philosophie zur Harmonisierung der Lebensenergie und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. In vielen Kulturen gibt es Vorstellungen von einer Lebensenergie.
Durch negative Denkweise, Stress, ungünstige Ess- und Arbeitsgewohnheiten, Verletzungen etc. wird dieser Lebensfluss blockiert. Durch Jin Shin Jyutsu kommt diese Energie wieder ins Fließen. Bei der Anwendung berühren die Hände auf sanfte Weise verschiedene der insgesamt 26 „Sicherheitsenergieschlösser“, wodurch Blockaden gelöst und Energien harmonisiert werden. Die Anwendung ist unkompliziert.

Tina Haug
Dienstag, 29.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus Kirchstr. 21
6,50 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

7394613
Erfolgreich abnehmen
... und wie geht es danach weiter?
Vortrag
Sie denken über eine Diät oder Ernährungsumstellung nach bzw. haben sich schon zu einer Gewichtsreduktion entschlossen, mit dem Ziel, sich leichter, besser, fitter und gesünder zu fühlen. „Welche Diät ist die Richtige? Ist Bewegung/Sport nötig oder kann ich auch so abnehmen?“ Unzählige Diäten und Programme existieren auf dem Schlankheitsmarkt und machen die Wahl nicht leicht. Was ist, wenn Sie erfolgreich an Gewicht verloren und Ihr Wunschgewicht erreicht haben? Das Schwerste an einer Gewichtsreduktion ist nicht das Abnehmen selbst, sondern die Zeit danach.

Aenne Rabe, Ernährungsberaterin
Donnerstag, 11.02.2016, 19.30 - 21.00 Uhr
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus Kirchstr. 21
15,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Mind. 10 Teilnehmer/innen.

© Tim Reckmann / PIXELIO

Außenstelle Moormerland

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts
Neuebeek 125
26802 Moormerland
04954 3054272

Anmeldungen bitte schriftlich mit Anmeldeformular an obenstehende Adresse senden, oder per E-Mail an moormerland@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Info telefonisch von 10.00 bis 18.00 Uhr unter 04954 3054272 oder per E-Mail an: moormerland@vhs-leer.de

7832650
Literaturcafé

Feierabend, ein guter Roman und eine einladende Atmosphäre zum Reden, Zuhören und Weiterdenken

Was ist schöner als eine gute Geschichte? Eine Geschichte, die man mit anderen teilen kann! Deshalb bringt das Literaturcafé Menschen zusammen, die gerne lesen und über Bücher diskutieren. Die zu lesenden Titel werden gemeinsam mit den Kursteilnehmer/innen beim ersten Treffen ausgewählt.

Kerstin Hinrichs
Mittwoch, 23.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
6 Abende, 14-tägig
Moormerland, Café Harlekin, Dr. Warsingstr. 287
30,60 Euro, 12 UStd.
Die Treffen finden 14-tägig statt.

7833650
Porzellan- und Fliesenmalerei

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Einführung in die Technik und Gestaltung der Porzellan- und Fliesenmalerei (auf Glasur). Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller und andere Porzellanstücke werden nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt und anschließend gebrannt.

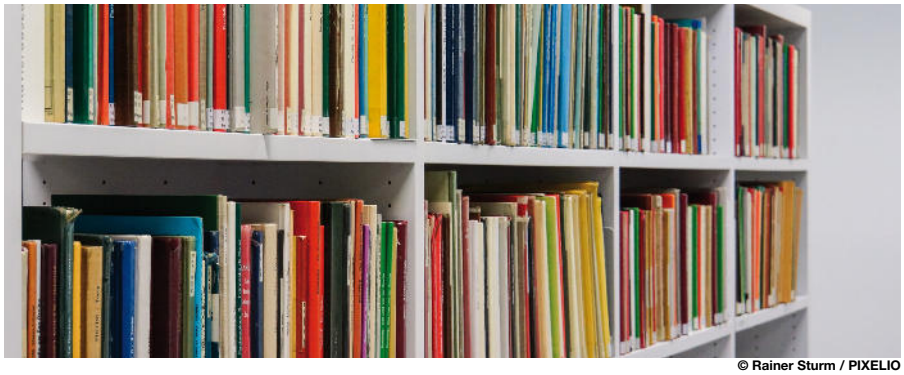
Hannelore Engels
Dienstag, 22.09.2015, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende
Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.
52,20 Euro + Materialkosten nach Verbrauch und Brennkosten, 18 UStd.
Bitte ein Schraubglas mitbringen.
Anmeldung und Nachfragen bitte bei der Kursleitung unter 0491 4292.

7833680
Ölmalerei im Stil der Impressionisten

Wochenendseminar
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie die Techniken der Ölmalerei und die Malweise der Impressionisten. Der impressionistischen Malerei entsprechend findet der Kurs in naturnaher Umgebung im Atelier des Malers statt, mit Aussicht auf die weite ostfriesische Landschaft.
So inspiriert finden Sie zu einer lockeren großzügigen Malweise. Vermittelt werden u. a.: Nass-in-Nass-Technik, Farbmischung, Bildaufbau.
Der Dozent stellt seit 1991 bundesweit in großen Galerien aus, wurde u. a. mit dem Lukas-Cranach-Preis ausgezeichnet.

Uwe Zimmermann, Künstler
Samstag, 26.09.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 27.09.2015, 10.00 - 17.00 Uhr
Moormerland, Boekzetelerfehn, Kreisstr. 12
45,00 Euro + 30,00 Euro Materialkosten und Verköstigung (sind an den Dozenten zu entrichten), 16 UStd.
Alternativ ist auch ein anderer Termin nach gemeinsamer Absprache möglich.



© Rainer Sturm / PIXELIO

Stoffträumereien - Nähkurs

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer einmal ein Traumprojekt an der eigenen Nähmaschine verwirklichen wollten, denen aber der Mut oder die Zeit fehlte.
Ob Kissenbezug, Quiltdecke aus der alten Lieblingsjeans, Loop, oder was auch immer, hier finden sich Zeit und Raum zum Ausprobieren!

Wilma Junkhoff
Moormerland, Heimathuus Warsingsfehn,
Dr.-Warsing-Str. 79
37,60 Euro + ggf. Materialkosten, 16 UStd.
Bitte Stoffe, Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähgarn, Stecknadeln etc. mitbringen.
Max. 10 Teilnehmer/innen.

7834653
Kurs I

Dienstag, 08.09.2015, 20.00 - 22.00 Uhr,
6 Abende

7834655
Kurs II

Dienstag, 03.11.2015, 20.00 - 22.00 Uhr,
6 Abende

7835600
Gitarre für Anfänger/innen

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Der Unterricht soll Spaß machen, Lernen ohne Zwang und Druck, mit spielerischen Mitteln und Feingefühl. Keine Noten, keine Skalen und trotzdem schnelle Erfolge erzielen, das ist die Devise.
Die Teilnehmer/innen sind nach dem Besuch dieses Kurses in der Lage, Lieder am Lagerfeuer oder Stücke aus den aktuellen Charts auf der Gitarre zu begleiten.

Dennis Strohschnieder
Mittwoch, 16.09.2015, 18.45 - 19.45 Uhr,
12 Abende
Warsingsfehn, Schulzentrum,
F-Trakt hinter der Dreifach-Turnhalle
37,60 Euro, 16 UStd.
Max. 10 Teilnehmer/innen

Freundschaftswerbung lohnt sich!

Sie kennen jemanden, die/der noch nie einen Kurs bei der VHS besucht hat?

Wenn Sie diese Person überzeugen, an einem VHS-Kurs (ausgenommen Vorträge) teilzunehmen, belohnen wir Ihr Engagement mit einem VHS-Gutschein über 10,00 Euro, den Sie in der VHS-Geschäftsstelle erhalten.

7835605
Gitarre für Fortgeschrittene

Fortsetzung aus dem Vorsemester

Der Unterricht soll Spaß machen, Lernen ohne Zwang und Druck, mit spielerischen Mitteln und Feingefühl. Keine Noten, keine Skalen und trotzdem schnelle Erfolge erzielen, das ist die Devise.
Dieser Kurs ist ein Anschlusskurs des Fortgeschrittenenkurses aus dem letzten Semester. Gerne können auch neue Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen einsteigen. Insbesondere werden die Themen Zupfen und das Spielen mit Barrégriffen vermittelt.

Dennis Strohschnieder
Mittwoch, 16.09.2015, 20.00 - 21.00 Uhr,
12 Abende
Warsingsfehn, Schulzentrum,
F-Trakt hinter der Dreifach-Turnhalle
37,60 Euro, 16 UStd.
Max. 10 Teilnehmer/innen

Disco-Fox-Workshop

Für Anfänger/innen
und Wiedereinsteiger/innen

Dieser Kurs eignet sich für alle Paare, die Anfänger sind oder jene, deren Tanzkurs schon länger/innen zurück liegt. Mit den hier vermittelten Kenntnissen und leichten Figuren können Sie sich auf jeder Tanzfläche sehen lassen. Also runter vom Sofa, rauf auf die Tanzfläche.
Ein flexibles Unterrichtskonzept macht es möglich, auf das tänzerische Niveau der einzelnen Teilnehmenden einzugehen.
Teilnahmemöglichkeit von männlichen Singles nach vorheriger Rücksprache mit der Kursleiterin 0176 96492450.

Warsingsfehn, Dr. Warsing-Str. 295,
Gesundheitsstudio „Larisca“
12,40 Euro, 3,3 UStd.
Bitte eigene alkoholfreie Getränke mitbringen, ebenso saubere, trockene Schuhe mit glatter Sohle (keine Turnschuhe), da der Kurs in einem Gesundheitsstudio stattfindet.

7835670
Kurs I
Sonntag, 20.09.2015, 15.00 - 17.30 Uhr

7835672
Kurs II
Sonntag, 15.11.2015, 15.00 - 17.30 Uhr

TREFFPUNKT
vhs

Disco-Fox Aufbaukurs

Die Inhalte bauen auf das Wissen der Teilnehmerpaare auf und werden durch zusätzliche Figuren erweitert. Grundkenntnisse sind ausreichend. Teilnahmemöglichkeit von männlichen Singles nach vorheriger Rücksprache mit der Kursleiterin 0176 96492450.

Warsingsfehn, Dr. Warsing-Str. 295,
Gesundheitsstudio „Larisca“
12,40 Euro, 3,3 UStd.
Bitte eigene alkoholfreie Getränke mitbringen, ebenso saubere, trockene Schuhe mit glatter Sohle (keine Turnschuhe), da der Kurs in einem Gesundheitsstudio stattfindet.

7835675
Kurs I
Sonntag, 04.10.2015, 15.00 - 17.30 Uhr

7835677
Kurs II
Sonntag, 29.11.2015, 15.00 - 17.30 Uhr

Disco-Fox Erweiterungskurs

Die Inhalte bauen auf das Wissen der Teilnehmerpaare auf und werden durch zusätzliche Figuren erweitert. Grundkenntnisse sind ausreichend. Teilnahmemöglichkeit von männlichen Singles nach vorheriger Rücksprache mit der Kursleiterin 0176 96492450.

Warsingsfehn, Dr. Warsing-Str. 295,
Gesundheitsstudio „Larisca“
12,40 Euro, 3,3 UStd.
Bitte eigene alkoholfreie Getränke mitbringen, ebenso saubere, trockene Schuhe mit glatter Sohle (keine Turnschuhe), da der Kurs in einem Gesundheitsstudio stattfindet.

7835678
Kurs I
Sonntag, 11.10.2015, 15.00 - 17.30 Uhr

7835679
Kurs II
Sonntag, 24.01.2016, 15.00 - 17.30 Uhr

7841650
Deutsch als Fremdsprache A1 Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Abendkurs
Lehrbuch: Berliner Platz 1,
Langenscheidt-Verlag

Dieser Kurs führt Interessent/innen aller Nationalitäten mit leichten Vorkenntnissen in die deutsche Sprache ein. Sie müssen die lateinische Schrift beherrschen. Eine regelmäßige Teilnahme bringt schnell Erfolge!
Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus dem Vorsemester; Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Edgar Heilmann
Mittwoch, 16.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
15 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
36,00 Euro + Kopiergeld
(keine Ermäßigung möglich), 30 UStd.
Dies ist kein Integrationskurs.

7842646
A2 Englisch Grundstufe 2

Easy English
Für Fortgeschrittene
mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Easy English

In entspannter Atmosphäre geht es in die vierte Runde. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Dieter Fahrmeier
Donnerstag, 24.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn,
F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
70,50 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

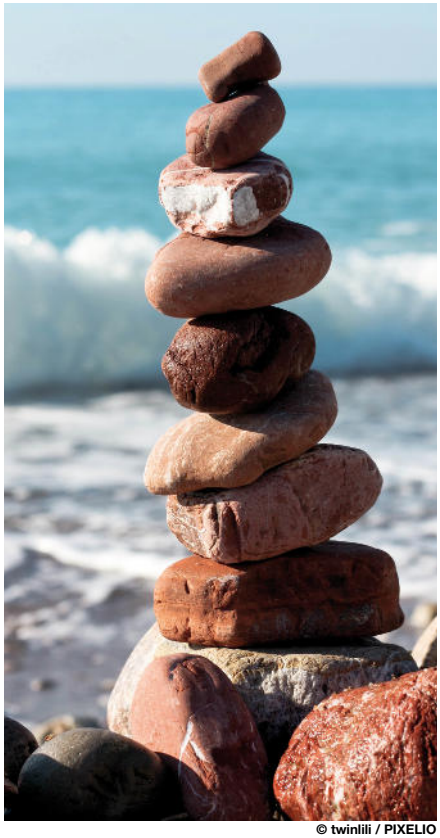
Einstufungstest Online
Nutzen Sie die kostenlose Einstufungsberatung im Internet. Auf www.vhs-leer.de finden Sie unter Infocenter / Sprachberatung einen Sprachtest zur Selbsteinschätzung.

7842651
B2 Englisch Mittelstufe
Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: English Unlimited B2
Klett Verlag
Fortsetzung aus dem Vorsemester. Quereinsteiger/innen mit sehr guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen!

Edgar Heilmann
Montag, 14.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn,
F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
70,50 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

7842652
B1 / B2 Englisch Mittelstufe
Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: Cornelsen Key B2-1
Fortsetzung aus dem Vorsemester. Quereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Sprachliche Lücken werden erkannt und ausgemerzt. Grammatik ist fester Bestandteil des Unterrichts, ebenso wie Gesang und musikalische Begleitung.

Edgar Heilmann
Dienstag, 15.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn,
F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
70,50 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.


© twinlili / PIXELIO

Smartphone und Tablet
Neu
Smartphone und Tablet sind heute aus unserer alltäglichen Kommunikation kaum mehr wegzudenken. Beides sind internetfähige Kleincomputer, mit denen man auch Fotos machen, Sprachnotizen aufnehmen, im Internet surfen kann und noch viel mehr.
Lernen Sie in diesem Kurs Ihr Smartphone oder Tablet kennen, zu konfigurieren und wie Sie das Internet und E-Mail sowie nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen nutzen und über WLAN im Internet zu surfen.

Werner Bauer,
selbstständiger IT-Dienstleister
Montag, 05.10.2015, 17.00 - 19.15 Uhr,
6 Nachmittage
Moormerland, Raum wird noch bekannt gegeben
47,70 Euro, 18 UStd.
Bitte bringen Sie je nach Kurs Ihre Android- (ab Version 4.2 oder IOS) bzw. Windows 8 - Geräte mit.

7864602
Kurs I
Betriebssystem Android
Montag, 05.10.2015, 17.00 - 19.15 Uhr,
6 Nachmittage
47,70 Euro, 18 UStd.
Bitte bringen Sie Ihre Android - Geräte ab Version 4.2 oder IOS mit.

7864604
Kurs II
Betriebssystem Windows 8
Donnerstag, 08.10.2015, 17.00 - 19.15 Uhr,
6 Nachmittage
47,70 Euro, 18 UStd.
Bitte bringen Sie Ihre Windows 8 - Geräte mit.

Neu
7881611
Meditation
Je hektischer unser Leben wird, umso größer ist unser Bedürfnis nach Ruhe und innerer Balance. Es gibt unzählige Meditationstechniken, welche auf Konzentrations-, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen beruhen.
Diese sind ein ausgezeichnetes Mittel, um den Geist zu zentrieren, die Seele heimkehren zu lassen und den Körper zu entspannen. Im Kurs widmen wir uns einigen verschiedenen Meditationsformen im Sitzen und im Stehen aus der chinesischen Tradition.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong-Lehrer, -Ausbilder und Entspannungstrainer
Montag, 25.01.2016, 18.30 - 19.45 Uhr,
5 Abende
Boekzetelerfehn, Paul-Hasebroek-Haus, Unterende 8
34,00 Euro, 8,3 UStd.

Feldenkrais®-Methode
Neu
„Bewußtheit durch Bewegung“
Feldenkrais ist keine klassische „Entspannungstechnik“, sondern vielmehr eine Methode, die auf körperlichem Lernen basiert. Das Gefühl von Entspannung ist ein Resultat der verbesserten inneren und äußeren Haltung. Bei den sich wiederholenden sanften Bewegungen richtet sich die Aufmerksamkeit auf deren Qualität, die Atmung ebenso wie auf die eigenen Gedanken und Gefühle. So erspüren Sie gewohnte Handlungsweisen und erfahren leichtere, angenehmere Möglichkeiten. Die Bewegungen erfolgen überwiegend im Liegen, jedoch auch im Sitzen oder Stehen und können ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter ausgeführt werden.

Sandra Tüpker, liz. Feldenkrais®-Practitioner
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke oder Matte mitbringen.

7881620
Kurs I
Montag, 07.09.2015, 17.45 - 19.15 Uhr,
6 Abende
Warsingsfehn, Rajenweg 8, Therapiezentrum
60,00 Euro, 12 UStd.

7881622
Kurs II
Montag, 02.11.2015, 17.45 - 19.15 Uhr,
6 Abende
Warsingsfehn, Rajenweg 8, Therapiezentrum
60,00 Euro, 12 UStd.

7881625
Tagesseminar
Samstag, 23.01.2016, 10.00 - 15.00 Uhr
Boekzetelerfehn, Paul-Hasebroek-Haus, Unterende 8
26,65 Euro, 5,3 UStd.

jvhs
7883010
Yoga für Kinder von 7-11 Jahren
Einige Kinder machen schon früh die Erfahrung, sich in der Gesellschaft bewähren zu müssen. Leistungsdruck und Reizüberflutung durch Fernsehen, Computerspiele und Handy sind nur wenige Gründe dafür. Auch Haltungsschäden sind keine Seltenheit mehr. „Yogakinder“ entwickeln einen beweglichen, gesunden Körper, werden mutiger und erhöhen ihre Aufmerksamkeit und ihr Konzentrationsvermögen. In der Gruppe tauchen wir phantasievoll in die Erlebniswelt der Kinder ein. Eine kleine Entspannungsübung rundet die Stunde ab.

Elke Schweer, Hatha-Yogalehrerin
Freitag, 11.09.2015, 16.00 - 17.00 Uhr,
6 Nachmittage
Warsingsfehn, Rajenweg 8, Therapiezentrum
32,00 Euro, 8 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, Rutschsocken, Decke und etwas zu trinken mitbringen.

7883610
Qi Gong - Entspannung, Kräftigung und Gesundheit
Die wachsende Belastung im Alltag, in der Familie und im Berufsleben stellt an jede/n Einzelne/n hohe zeitliche, emotionale, mentale und körperliche Anforderungen. Für eine gezielte, regenerative Beschäftigung mit uns selbst bleibt oft nur wenig Zeit. Regenerationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit sind allerdings eng miteinander verknüpft. Qi Gong Übungen helfen dabei, sich ganz dem eigenen Selbst zuzuwenden, um zu entspannen, neue Kraft zu schöpfen, Kreativität und Lebensfreude zu entwickeln sowie ein besseres Körpergefühl, ein stabiles Immunsystem und eine bessere Gesundheit zu erreichen. Aus verschiedenen Traditionen wollen wir alltagstaugliche Entspannungs-, Imaginations-, Atem- und kurze Akkupressurübungen im Sitzen wie auch aktivierende und kräftigende Übungen für den Bewegungs- und Halteapparat praktizieren.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong-Lehrer, -Ausbilder und Entspannungstrainer
Donnerstag, 24.09.2015, 19.00 - 20.15 Uhr, 8 Abende
Boekzetelerfehn, Paul Harsebroek-Haus, Unterende 8
34,00 Euro, 13,3 UStd.
Bitte flache Schuhe und lockere Kleidung tragen. (nicht am 05.11.2015)

Power für den Rücken
Wirbelsäule trainieren - Rücken stärken
In diesem Kurs lernen Sie Rückenprobleme mit gezieltem Training zu mildern. Eine schwache Muskulatur rund um die Wirbelsäule wird mit einfacher Gymnastik aufgebaut und führt somit zu einer stabilen, besseren und gesünderen Körperhaltung. Durch funktionelle Übungen wird die Muskulatur gestärkt. Mit abschließenden Entspannungsübungen werden die Stunden abgerundet.

Elke de Buhr,
Übungsleiterin C-Lizenz
Oldersum, Dörfergemeinschaftshaus
40,80 Euro, 16 UStd.
Bitte in leichter Sportbekleidung erscheinen und eine Gymnastikmatte bzw. Wolldecke mitbringen. Teilnehmerzahl begrenzt.

7884600
Gruppe I
Montag, 07.09.2015, 19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende

7884602
Gruppe II
Montag, 07.09.2015, 20.00 - 21.00 Uhr, 12 Abende

7884645
Zumba® Fitness zum Kennenlernen
Zumba ist ein tolles Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist und vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez erfunden wurde. Jeder Kurs ist wie eine Party! Mit fetzigen Beats forme Deinen Körper und verbrenne viele Kalorien. Spaß und gute Laune garantiert.

Dagmar Walderstein,
Zumba-Instructor, Trainerin C-Fitness-Aerobic
Dienstag, 08.09.2015, 10.30 - 11.30 Uhr, 8 Vormittage
Warsingsfehn, Dr. Warsing-Str. 295, Gesundheitsstudio „Larisca“
38,00 Euro, 10,7 UStd.
Bitte in Sportkleidung und festen Turnschuhen erscheinen, ein Handtuch sowie eine Flasche Wasser mitbringen.

Den Rücken stärken durch Bewegung
Für Frauen und Männer jeden Alters
Bewegung ist Leben -
bewusste Bewegung ist Gesundheit.
Durch geeignete Übungen sollen in diesem Kurs Verspannungen vermieden und die Rückenmuskulatur gestärkt werden. Es geht darum, durch Bewegung ein neues Haltungsgefühl für den Alltag zu entwickeln, das den ganzen Körper stabilisiert und damit präventiv wirkt.
Die Übungen dienen:
- der Lockerung von Verspannungen
- der Kräftigung und Entlastung der Wirbelsäule
- der Dehnung von verkürzter Muskulatur

Nataliya Kudryashova,
lizens. Übungsleiterin, Gymnastiktrainerin, Dipl.-Sportlehrerin
Neermoor, Bürgerhaus, Norder Str. 6
40,80 Euro, 16 UStd.
Bitte in leichter Sportbekleidung erscheinen und eine Gymnastikmatte bzw. eine Wolldecke mitbringen.
Teilnehmer/innenanzahl begrenzt.

7884690
Gruppe I
Donnerstag, 10.09.2015, 19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende

7884691
Gruppe II
Donnerstag, 10.09.2015, 20.00 - 21.00 Uhr, 12 Abende

© lichtkunst.73 / PIXELIO

7884695
Wir stärken unseren Rücken und wollen fit bleiben!
Dieser Kurs ist vorzugsweise an Senioren/innen gerichtet, die auch im Alter ihren Körper in Schwung halten wollen. Mit Funktions- und Wirbelsäulengymnastik, kleinen Spielen und einer Entspannung soll der Rücken gestärkt und das Wohlbefinden im Alltag gesteigert werden.
Dabei steht die Freude an der Bewegung und der Spaß an der gemeinsamen Betätigung im Vordergrund.

Renate Ferdinand,
Fachkraft für Gesundheitssport
Donnerstag, 03.09.2015, 15.30 - 16.30 Uhr, 10 Nachmittage
Moormerland,
Grundschule Warsingsfehn-West, Turnhalle
34,00 Euro, 13,3 UStd.

Newsletter und Facebook
Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.

Außerdem versenden wir quartalsweise einen **Europa-Sondernewsletter**. Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, Europa, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

Außenstelle Ostrhauderfehn

Christiane Bäre-Kleem
Förderschullehrerin
Idafehn-Süd 5
26842 Ostrhauderfehn
Tel.: 04952 942971
Fax: 04952 942972
ostrhauderfehn@vhs-leer.de

8015710

Schnupperkurs: Leinenführigkeit - „Kein Hund zieht ohne Grund“

Wochenendseminar

Ihr Hund zieht an der Leine oder springt wütend bellend in die Leine, wenn er Nachbars Katze oder Artgenossen sieht? In diesem Kurs gewinnen die Teilnehmer/innen in Theorie und Praxis einen ersten Eindruck, wie das Gehen an der lockeren Leine ohne Einsatz von Gewalt oder Lockmitteln (wie Leinenruck bzw. Leckerchen oder Spielzeug) auch unter Ablenkung funktioniert.

Ulrike Fuhrmann, lizenzierte Tierlehrerin des Instituts Feltmann - v. Schroeder
www.institut-feltmann.com
Samstag, 12.09.2015, 15.00-18.00 Uhr
Sonntag, 13.09.2015, 10.45-13.00 Uhr
Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben
21,00 Euro, 7 UStd.
Bitte ein gut sitzendes Brustgeschirr und eine glatte 3-Meter-Leine mitbringen (beides kann für die Übungszeiten kostenlos ausgeliehen werden).
Max. 10 Teilnehmer/innen mit jeweils einem Hund.
Verbindliche Anmeldung bis 09.09.2015 bei der Kursleitung unter 04952 899337.
Bei Bedarf wird ein Grund- und Aufbaukurs angeboten. für dem dieder Schupperkurs nicht besucht werden muss

© Maja Dumat / PIXELIO

8015600 Neu

Obstbaumschnitt

Die Obstbaumwiese der Gemeinde Ostrhauderfehn in Idafehn ist ein ideales Lernfeld für das Beschneiden von Obstbäumen.
Auf dieser Anlage erlernen Sie in Theorie und Praxis den einfachen, fachmännischen Obstbaumschnitt.

Andreas Kündig,
Garten- und Landschaftsbaumeister
Freitag, 15.01. 2016, 18.00 - 21.00 Uhr,
Theorieabend
Alte Schule, Hauptstraße 57, Ostrhauderfehn
Samstag, 16.01.2016, 09.00 - 12.00 Uhr,
Praxistag
Obstbaumwiese Idafehn-Süd
22,50 Euro inkl. 3,00 Euro Materialkosten,
8 UStd.
Anmeldeschluss: 08.01.2016

Neu

Malen nach Lust und Laune

Dieser Malworkshop lädt ein zum Malen mit dem Material der eigenen Wahl. In entspannter Atmosphäre können Sie frei oder nach Motiven malen - und verschiedene Techniken ausprobieren.
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und versuchen Sie das umzusetzen, wozu Sie Lust und Laune haben. Ich biete dabei meine Unterstützung an, sowohl beim Entwickeln als auch beim Umsetzen eigener Vorstellungen.

Gaby Mrongowius,
freischaffende Künstlerin
Alte Schule, Hauptstr. 57, Ostrhauderfehn
20,40 Euro, 8 UStd.
Bitte Material der eigenen Wahl, z. B. Öl-, Acrylfarbe, Pastellkreiden, Keilrahmen, Zeichenpapier, Pinsel etc mitbringen sowie an Getränke und Verpflegung für zwischendurch denken.

8033610

Kurs I

Samstag, 19.09.2015, 10.00 - 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.09.2015

8033612

Kurs II

Samstag, 17.10.2015, 10.00 - 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.10.2015

8033614

Kurs III

Samstag, 21.11.2015, 10.00 - 16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.11.2015

jvhs Neu

Malen nach Lust und Laune -

Für Eltern mit Kind, Großeltern mit Enkelkind,...

Gemeinsame Zeit verbringen und dabei etwas gestalten ist die Hauptmotivation für diesen Malkurs. Kinder malen nach ihrer Lust und Laune in Zusammenarbeit mit einem Eltern- oder Großelternteil.
Alle Arbeitsmaterialien werden bereitgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für individuell verbrauchtes Material von ca. 1,50 - 3,00 Euro werden direkt bei der Dozentin beglichen.

Gaby Mrongowius,
freischaffende Künstlerin
Alte Schule, Hauptstr. 57, Ostrhauderfehn
8,00 Euro + Materialkosten
nach Verbrauch, 3 UStd.
max. 7 Kinder + je 1 Erwachsener

8033620

Kurs I

Samstag, 26.09.2015, 15.00 - 17.15 Uhr
Anmeldeschluss: 21.09.2015

8033622

Kurs II

Samstag, 10.10.2015, 15.00 - 17.15 Uhr
Anmeldeschluss: 05.10.2015

8033624

Kurs III

Samstag, 14.11.2015, 15.00 - 17.15 Uhr
Anmeldeschluss: 09.11.2015

8034620

Nähkurs „Do it yourself“

Textiles Gestalten für Anfänger/innen

Oft wird mir gesagt:“ Nähen würde ich auch gerne können.“ Ich bringe es Ihnen bei: Über den Zuschnitt, den Umgang mit der Nähmaschine bis hin zum fertigen Stück. Der erste Termin dient dem Kennenlernen und der Vorbesprechung, was genäht werden soll (z.B. Eulen oder Handtaschen bzw. ein Kleidungsstück) und welche Materialien und Schnitte dafür gebraucht werden. Mit Spaß und Kreativität setzen wir gemeinsam unsere Ideen um. Eine Nähmaschine kann ausgeliehen werden, eine eigene wäre vorteilhaft.

Tanja Lind-Gerdes,
Damenschneider-Meisterin
Dienstag, 22.09.2015, 20.00 - 22.15 Uhr,
9 Abende
Raum wird bei der Anmeldung
bekannt gegeben, 63,45 Euro, 27 UStd.
Bitte eigene Nähmaschine mitbringen, wenn vorhanden. Materialbesprechung am 1. Kurstag. Max. 8 Teilnehmer/innen. Anmeldung bei der Kursleiterin unter Tel. 04952 6455.
An-/Abmeldeschluss: 17.09.2015

8034710
Herbstliche Dekoration
Holen Sie sich den Herbst ins Haus mit selbstgefertigten Tür- und Tischkränzen oder herbstlichen Gestecken. Schöne Dinge selbst gestalten - auch zum Verschenken.

Hanna Brandt
Mittwoch, 16.09.2015, 19.00 - 21.15 Uhr,
2 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn (Werkraum)
15,30 Euro + 6,50 Euro Materialkosten,
6 UStd.
Bitte Rosenschere, Messer und falls vorhanden Schalen, Figuren, etc. mitbringen.
Max. 10 Teilnehmer/innen.
Ab-/Anmeldung bis zum 11.09.2015

© Lupo / PIXELIO

8034712
Weihnachtsdekorationen
Aus natürlichen Materialien stellen wir adventliche Gestecke, Tür- oder Tischkränze her. Unter fachlicher Anleitung mit vielen Anregungen stimmen wir uns auf Weihnachten ein.

Hanna Brandt
Mittwoch, 11.11.2015, 19.00 - 21.15 Uhr,
2 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn (Werkraum)
15,30 Euro + 6,50 Euro Materialkosten,
6 UStd.
Bitte Rosenschere, Messer und falls vorhanden Schalen, Figuren, etc. mitbringen.
Max. 10 Teilnehmer/innen.
Ab-/Anmeldung bis zum 06.11.2015

8042710
A1 Deutsch als Fremdsprache Eingangsstufe 1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Berliner Platz 1,
Langenscheidt Verlag
Der Kurs A1 führt Interessent/innen aller Nationalitäten ohne Vorkenntnisse kleinschrittig in die deutsche Sprache ein. Die Teilnehmer/innen lernen sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Dieser Kurs ist kein Integrationskurs.

Ines Groenewold, Übersetzerin
Donnerstag, 17.09.2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155
36,00 Euro, 30 UStd.
Keine Ermäßigung möglich.

TREFFPUNKT vhs

8042711
A2 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 2
Für Fortgeschrittene
mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Berliner Platz 1,
Langenscheidt Verlag
Der Kurs A2 bietet den Teilnehmer/innen aus dem Anfänger/innenkurs der Eingangsstufe 1 des vergangenen Semesters die Möglichkeit, ihre Sprachkenntnisse zu erweitern. Aber auch andere Interessierte mit leichten Deutschkenntnissen können hier ihre Sprachkenntnisse auffrischen und Neues dazulernen. Dieser Kurs ist kein Integrationskurs.

Ines Groenewold, Übersetzerin
Donnerstag, 17.09.2015, 20.00 - 21.30 Uhr,
15 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155
36,00 Euro, 30 UStd.
Keine Ermäßigung möglich.

8063710
EDV mit Muße - Einführungskurs
Für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Daher sind Vorkenntnisse nicht erforderlich. Kursinhalte sind u. a.: Starten und Beenden des Computers, Erläuterung der PC-Hard-und Software, Programmaufbau und -bedienung, Umgang mit der Maus, Bildschirmoberfläche, Symbole, Systemsteuerung, Arbeitsplatz, Verwaltung von Dateien und Ordnern sowie Tipps und Tricks.

Hans-Joachim Preuss,
Dienstag, 08.09.2015, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 107, 1. Stock
47,70 Euro, 18 UStd.

8063712
EDV mit Muße - Aufbaukurs
Aufbauend auf den Einführungskurs
Wir arbeiten mit Windows und schnuppern in verschiedenen Programmen wie Word, Tabellenkalkulation, Internet, so wie Fotobearbeitung.
Kursinhalte sind u. a.: Startmenü, Dateien suchen, Arbeiten mit externen Datenträgern, Installation von Picasa, Bildverwaltung, Texte, Schrift und Form, Daten aus dem Papierkorb „retten“ sowie Tipps und Tricks.

Hans-Joachim Preuss,
Dienstag, 03.11.2015, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 107, 1. Stock
47,70 Euro, 18 UStd.

Neu
8063720
Internet mit Muße
Abendkurs für Senior/innen
Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten! Alle Begriffe werden verständlich behandelt. Folgende Inhalte umfasst der Kurs: Historie, technische Grundlagen, Zuhause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software), außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server), das Web (Portale, Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff), Nutzen (Online Banking, E-Mail, Jobs, Einkauf, Preisvergleiche, sichere Einkäufe, Lexika), Risiken (Viren, Sicherheit, Passwort, Abzocke, Trojaner), „Surfen“ (Internet anwenden).
Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm) z.B. erworben durch den Kurs „EDV mit Muße Einführungskurs“ werden vorausgesetzt.

Hans-Joachim Preuss,
Dienstag, 12.01.2016, 19.00 - 21.15 Uhr,
5 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 107, 1. Stock
39,75 Euro, 15 UStd.

Neues Internetportal

Unser Internetauftritt sieht jetzt anders aus. Wir haben das Portal an das Design von unserem neuen Logo angepasst und die Darstellung auf Mobilgeräten optimiert.

Ansonsten können Sie sich selbstverständlich weiterhin für unsere Veranstaltungen anmelden und finden zahlreiche zusätzliche Informationen.

www.vhs-leer.de

8067710

Digitale Fotobearbeitung

Picasa verwaltet automatisch den gesamten Fotobestand und ist eine Alternative zu kostenpflichtigen Programmen.
Es wird vermittelt, wie man ein Fotobuch mit persönlichen Texten und Kommentaren mittels kostenloser Software von CEWE digital erstellt. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Gutschein für ihr erstes Fotobuch in gedruckter Form in Höhe von 26,95 Euro von CEWE-Color.
Kursinhalte:

- Picasa installieren
- die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung
- Formate
- Pixel
- Fotobuch anlegen
- Einband-, Bild- und Textgestaltung

Hans-Joachim Preuss,
Donnerstag, 05.11.2015, 19.00 - 21.15 Uhr, 6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
47,70 Euro, 18 UStd.
Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert.
Bitte Fotos für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick oder einer CD-ROM mitbringen.

ElternWerkstatt

Geschulte Elterntrainer/innen bieten für Kitas und interessierte Gruppen in der Region Elternkurse an, in denen Eltern in ihrer Rolle gestärkt werden sollen. Die Elterntrainer/innen kommen aus verschieden Einrichtungen der Jugendhilfe des Landkreises.

Informationen, Anfragen und Anmeldung:
AWO Beratungs- und Therapiezentrum
Tel.: 0491 62092
E-Mail: info@bs-ler.awo-ol.de

AWO Kinder, Jugend & Familie Weser-Ems
vhs Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.
Landkreis Leer

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser.

Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

© twinlili / PIXELIO

Das besondere Kocherlebnis - Kochen und Genießen auf mediterrane Art

Erleben Sie einen stilvollen und kulinarischen Kochabend im mediterranen Landhausambiente in der Kochschule Ostgroßefehn.
Nach dem Kochen in geselliger Runde wird gemeinsam das Festmahl bei Kerzenschein und Hintergrundmusik an der langen mediterran eingedeckten Tafel eingenommen.
Dazu wird auch ein Glas Wein aus der Mittelmeerregion gereicht. Fühlen Sie sich wie im Urlaub am Mittelmeer - ein Stück weit dem Alltag entrückt!

Ulrike Ehl,
Dipl. Ernährungsberaterin, Hotelfachfrau
Ostgroßefehn/Oldendorf, Karkweg 3, Kochschule Ulrike Ehl
16,80 Euro + Zutatenumlage 12,00 Euro, 6 UStd.
Anfahrtskizze unter www.mediterrane-kochschule-no1.de.
Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Rezeptmappe zum Mitnehmen und Nachkochen.
Bitte eine Schürze und für evtl. Reste Behälter mitbringen.
Max. 10 Teilnehmer/innen.

8072712

Kurs I

Ein spanischer Abend mit Tapas, Paella und Sangria

Wir kochen zusammen ein spanisches 3-Gänge-Menü:
Als Vorspeise spanische Tapas vom Buffet, zur Hauptspeise eine Riesenpaella nach Art des Hauses (bei schönem Wetter vom Holzkohlefeuer) und zur Nachspeise der beliebte spanische Mandelkuchen. Das ganze wird begleitet mit einer spanischen Sangria-Bowle und als Abschluss ein spanischer Carachillo (Espresso).
Freitag, 11.09.2015, 18.00 - 22.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 07.09.2015

8072714

Kurs II

Una fiesta mexicana!
Ein Geschmacksfeuerwerk der Sinne

Die mexikanische Küche - eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Vielfalt der Tacos, Salsas, Tortillas, Tamales, Enchiladas sowie Gemüse-, Bohnen-und Fleischgerichte. Haben Sie Lust auf eine Vielfalt von kleinen typisch mexikanischen Köstlichkeiten? An diesem Abend werden die Liebhaber/innen der mexikanischen Küche voll auf ihre Kosten kommen. Wir bereiten verschiedene Antojitos (wie in Spanien die „Tapas“) zu. Antojo bedeutet Lust bzw. Heißhunger. Antojito bedeutet dann die kleine Lust auf feine, kleine Köstlichkeiten.
Freitag, 18.09.2015, 18.00 - 22.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 14.09.2015

8072718

Kurs III

Köstlichkeiten aus dem Meer

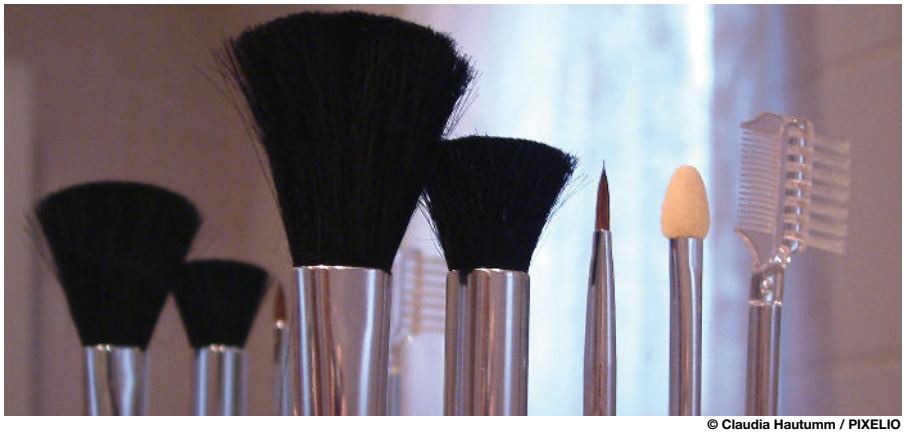
Sie essen gerne Fisch und Meeresfrüchte und haben Lust, diese Köstlichkeiten aus dem Meer selbst noch vielfältiger zuzubereiten? Dann entdecken Sie bei diesem Kurs die Vielfalt und den Geschmack von frischem Fisch und feinen Meeresfrüchten mit einem 3-Gänge-Menü. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Fisch einmal auf besondere und andere Art zubereiten können. Lassen Sie sich überraschen!
Freitag, 16.10.2015, 18.00 - 22.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 10.10.2015

8072720

Kurs IV

Das perfekte Dinner mit einem spanischen Weihnachtsmenü

In einem authentisch spanischen und weihnachtlichen Ambiente kreieren und genießen Sie ein spanisches 3-Gänge-Weihnachtsmenü und bekommen so möglicherweise eine Anregung für Ihr eigenes Weihnachtsmahl.
Freitag, 27.11.2015, 18.00 - 22.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 21.11.2015



© Claudia Hautumm / PIXELIO

8072733
Köstlich speisen - auch ohne Fleisch?

An drei Abenden wollen wir Rezepte ohne Fleisch ausprobieren und eine Antwort auf die Frage im Titel finden.
Es werden vegetarische und zum Teil auch vegane Gerichte für junge und junggebliebene Leute auf den Tisch gebracht. Vielleicht können wir etwas für unseren ökologischen Fußabdruck tun und mal ein oder gar zwei fleischlose Speisen auf unsere Wochenpläne setzen.

Dörte Wegmann-Wardenbach,
Lehrerin im Fach Hauswirtschaft, Gesundheit und Soziales
Mittwoch, 04.11.2015, 18.30 - 21.00 Uhr, 3 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, Schulküche, Raum 028
23,50 Euro + Zutatenumlage 9,00 Euro, 10 UStd.
Bitte Behälter für evtl. Reste mitbringen.
An-/Abmeldeschluss 29.10.2015

8072730
Kochen im Wok

Neu

Unendliche Vielfalt
aus diesem wahren Multitalent

Seit einigen Jahren ist der Wok in Europa sehr beliebt. Er ist das ideale Kochgeschirr, das schon seit Jahrtausenden in China benutzt wird. Es gibt kaum eine Gartechnik, für die er nicht geeignet wäre. Durch die kurze Garzeit der Zutaten bleibt alles knackig, appetitlich, frisch und ist damit auch gut für die Gesundheit. An den drei Abenden soll eine Vielfalt von Rezepten erprobt werden.

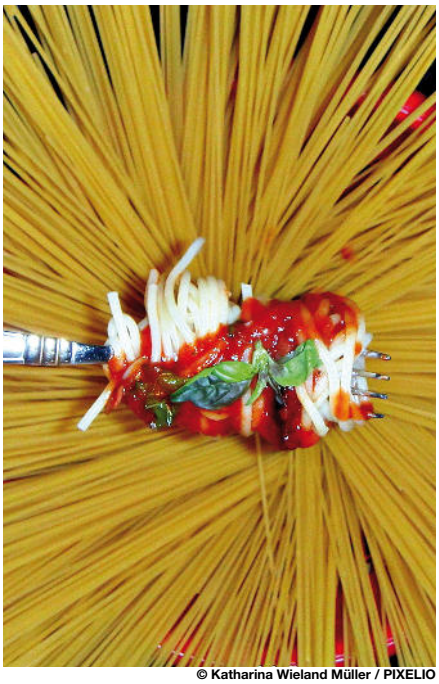
Dörte Wegmann-Wardenbach,
Lehrerin im Fach Hauswirtschaft, Gesundheit und Soziales
Mittwoch, 16.09.2015, 18.30 - 21.00 Uhr, 3 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, Schulküche, Raum 028
23,50 Euro + Zutatenumlage 9,00 Euro, 10 UStd.
Bitte Behälter für evtl. Reste mitbringen.
An-/Abmeldeschluss 11.09.2015

8072735
Bye, Bye Hotel Mama - Selbstkochen ist angesagt

Kochkurs für junge Leute

Wir werden an drei Abenden die wichtigsten Grundrezepte und Verarbeitungstechniken, also die Basics, kennenlernen, die ein junger Mensch braucht, wenn es heißt, sich selbst verpflegen zu müssen oder zu wollen.
Dabei soll das Ernährungswissen nicht zu kurz kommen.

Dörte Wegmann-Wardenbach,
Lehrerin im Fach Hauswirtschaft, Gesundheit und Soziales
Mittwoch, 25.11.2015, 18.30 - 21.00 Uhr, 3 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, Schulküche, Raum 028
23,50 Euro + Zutatenumlage 9,00 Euro, 10 UStd.
Bitte Behälter für evtl. Reste mitbringen.
An-/Abmeldeschluss 19.11.2015



© Katharina Wieland Müller / PIXELIO

Schmink-Workshop: Typgerechtes Schminken

Mit wenigen Handgriffen perfekt schminken, ohne „angemalt“ auszusehen! Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Lernen Sie die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen, indem Sie sich „typgerecht“ schminken.

Anja Timmer
Alte Schule, Hauptstr. 57, Ostrhauderfehn (über dem Kindergarten)
13,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 5 UStd.
Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, kommen Sie bitte geschminkt zum Kurs.
Bitte einen Stellspiegel, ein Handtuch und einen Waschlappen mitbringen.
Max. 8 Teilnehmer/innen.

8074710
Kurs I

Samstag, 10.10.2015, 10.00 - 13.45 Uhr
An-/ Abmeldung bis zum 05.10.2015.

8074711
Kurs II

Montag, 07.12.2015, 18.00 - 21.45 Uhr
An-/ Abmeldung bis zum 02.12.2015.

Farb- und Stilberatung für Frauen

Mit der Technik der Farbanalyse wird der individuelle Farbtyp exakt bestimmt. „Ihre Farben“ ermöglichen: mehr Sicherheit in der Auswahl der Kleidung, eine überzeugende Ausstrahlung und mehr Selbstbewusstsein. Sie gewinnen ein sicheres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe. Die individuelle Stilberatung hilft Ihnen, Ihren persönlichen Stil zu finden. Sie erfahren im Seminar Ihre Wirkung auf andere und wie Sie sich selbst sehen. Es weden Frisur/Haare, Brille, Ausschnitte, Länge und Form von Oberteilen, Jacken, Hosen und Röcken bestimmt.

Anja Timmer
Alte Schule, Hauptstr. 57, Ostrhauderfehn (über dem Kindergarten)
26,50 Euro + 10,00 Euro für Farbrichtungskarte und Schönheitspass, 10,3 UStd.
Bitte bringen Sie zwei/drei verschiedene Outfits mit, wenn Sie es wünschen, und denken Sie auch an Getränke und Verpflegung.
Max. 8 Teilnehmerinnen.

8074713
Tagesseminar I

Sonntag, 01.11.2015, 10.00 - 17.45 Uhr
An-/Abmeldung bis zum 26.10.2015.

8074714
Tagesseminar II

Samstag, 28.11.2015, 10.00 - 17.45 Uhr
An-/Abmeldung bis zum 23.11.2015.

Pilates

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es dient auch der Kräftigung der Tiefenmuskulatur, der Verbesserung der Gelenkigkeit sowie der Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit.

Marina Rex, Pilates-, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yoga-Lehrerin (BYV)
Ostrhauderfehn, 1.Südwieke 41,
„Altes Fehnhaus“
Bitte bequeme Kleidung, Isomatte und warme Socken mitbringen.

8081711
Kurs I
Mittwoch, 09.09.2015, 16.15 - 17.15 Uhr,
12 Nachmittage,
40,00 Euro, 16 UStd.

8081712
Kurs II
Mittwoch, 13.01.2016, 16.15 - 17.15 Uhr,
8 Nachmittage,
26,70 Euro, 10,7 UStd.

8081714
Bewegung und Entspannung am Vormittag

Für Frauen

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die den Vormittag nutzen wollen, um sich vom alltäglichen Stress durch Familie und Beruf zu entspannen. Das Zusammenwirken von freien und geführten Bewegungsabläufen, Entspannung und Meditation führt zu einer tiefen inneren Ruhe, die es uns erlaubt, den Alltag positiv zu gestalten.

Roswitha Breitkopf,
Lehrerin für Autogenes Training
Donnerstag, 17.09.2015, 10.00 - 11.00 Uhr,
10 Vormittage
Praxis f. Autog.Training,Beratung,
Psychotherapie,Schifferstr. 353
40,00 Euro, 13,3 UStd.
Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.

vhs SEI FIT, BLEIB FIT !

© www.yogan-om.de / PIXELIO

8081715
Yoga für Frauen am Vormittag
Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden. In diesem Kurs üben wir sanfte und entspannende Yogastellungen, Atem- und Entspannungstechniken. Der Kurs ist für Frauen geeignet, die einen entspannten Einstieg in den Yoga suchen oder ihre Praxis vertiefen möchten.

Roswitha Breitkopf,
Lehrerin für Autogenes Training
Freitag, 18.09.2015, 09.45 - 11.00 Uhr,
10 Vormittage
Praxis f. Autog.Training, Beratung,
Psychotherapie,Schifferstr. 353
50,00 Euro, 16,7 UStd.
Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.

Yoga für Frauen mit erweiterten Grundkenntnissen

Freude an Bewegung, Meditation und Entspannung

In diesem Kurs werden Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Körperübungen vermittelt, um zur Ruhe zu kommen, Ausgeglichenheit zu erreichen und mehr Beweglichkeit zu erlangen. Auf diesem Weg erreichen Sie mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude für Ihren Alltag.

Marina Rex, Pilates-, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yoga-Lehrerin (BYV)
Ostrhauderfehn, 1.Südwieke 41,
„Altes Fehnhaus“
Bitte warme Socken, bequeme Kleidung, eine Matte und Decke mitbringen.

8081720
Kurs I
Donnerstag, 03.09.2015, 16.45 - 18.15 Uhr,
13 Nachmittage
65,00 Euro, 26 UStd.

8081721
Kurs II
Donnerstag, 07.01.2016, 16.45 - 18.15 Uhr,
8 Nachmittage
40,00 Euro, 16 UStd.

8083725 Neu
Qi Gong
Qi Gong ist ein chinesisches Gesunderhaltungs-, Lebenspflege- und Entspannungsverfahren, welches auf eine lange Tradition zurückblickt. In diesem Kurs wollen wir uns mit Übungen aus dem 49er-Leitbahnen-Bewegungs-Qi Gong beschäftigen. Diese Methode ist leicht erlernbar und kommt ohne zu große Ansprüche an die Koordination aus. Der Körper wird mit sanften Bewegungen und koordinierter Atmung gelockert, der Halte- und Bewegungsapparat sowie die Vitalität und das energetische System des Organismus werden gestärkt und der Geist beruhigt, was sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit auswirken kann. Insbesondere stressbedingten Erkrankungen kann somit vorgebeugt werden. Die Übungen helfen zudem, neue Kraft zu schöpfen, Kreativität und Lebensfreude zu entwickeln sowie ein besseres Körpergefühl und ein stabiles Immunsystem zu erreichen.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong-Lehrer,
-Ausbilder und Entspannungstrainer
Dienstag, 12.01.2016, 18.30 – 20.00 Uhr,
8 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155
40,00 Euro, 16 UStd.
Bitte flache Schuhe und lockere Kleidung tragen.

8098700 Neu
Die neuen Diäten

... und der Haken daran?

In regelmäßigen Abständen gibt es neue Diäten, von denen jede verspricht, die beste zu sein. Häufig jedoch widersprechen sich die Aussagen der einzelnen Diäten. LOGI, Low Carb, Low Fat, Kohlsuppendiät, Schlank im Schlaf,... In diesem Seminar wollen wir diese Modediäten unter die Lupe nehmen und für jede/n die richtige Methode zum Abnehmen herausfinden.

Nicole Leopold, Ernährungsfachkraft
und Trainerin für Rehasport
Donnerstag, 10.09.2015, 09.00 - 10.30 Uhr,
3 Vormittage
Alte Schule, Hauptstr. 57, Ostrhauderfehn
15,30 Euro, 6 UStd.

Außenstelle Rhauderfehn

Petra Weseloh
Dipl.-Betriebswirtin
Ostert 21
26817 Rhauderfehn

Anmeldungen unter:

Telefon	**04952 9974200**
Mobil	**01590 2440013**
E-Mail	**rhauderfehn@vhs-leer.de**
Online	**www.vhs-leer.de**

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Malen nach Lust und Laune

Neu

Freie Malerei für Jede/n

In diesem Kurs biete ich eine Einführung in das Malen mit Pastellkreide, Acryl- und Ölfarbe an. Im Ausprobieren verschiedener Techniken kann man hier die eigene Ausdrucksform entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gaby Mrongowius, freischaffende Künstlerin
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum K 05
40,80 Euro + 3,00 Euro Materialkosten pro Termin, 16 UStd.

8133605
Kurs I
Mittwoch, 09.09.2015, 15.30 - 17.30 Uhr, 6 Nachmittage

8133607
Kurs II
Donnerstag, 05.11.2015, 15.30 - 17.30 Uhr, 6 Nachmittage

8134610
Nähen
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Teilnehmer/innen werden systematisch in das Nähen, Kopieren, Zuschneiden und Nähmaschinennähen eingeführt. Es werden sämtliche erforderlichen Arbeitsgänge zur Anfertigung einer Hose, Weste, einfachen Jacke oder eines Shirts gezeigt. Der erste Abend dient zur Materialbesprechung und Organisation.

Andrea Lampen
Montag, 21.09.2015, 19.30 - 21.45 Uhr, 9 Abende
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum S 05
63,50 Euro, 27 UStd.

8134611
Dekorative Leinwandbilder

Neu

Kreative Gestaltung mit verschiedenen Materialien und Techniken

Mit Acryl- oder Abtönfarben, Rauputz und/ oder Serviettentechnik wollen wir eine Leinwand dekorativ gestalten. Es können auch kleinere Gegenstände in das Bild eingearbeitet werden. Die Gestaltung mit einem Spruch ist ebenfalls möglich. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

Gabriela Kruse
Mittwoch, 23.09.2015, 19.30 - 21.15 Uhr, 3 Abende
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum S 05
17,90 Euro + Materialkosten, 7 UStd.
Bitte Leinwand, Pinselauswahl, Wasserglas, Küchenkrepp, Servietten und evt. vorhandene Acrylfarben oder Abtönfarben mitbringen.

8134616
Alte Weckgläser neu gestalten

Neu

„Upcycling“

Alte Weckgläser haben ihren eigenen Charme und eignen sich hervorragend für eine ansprechende Dekoration. Ob klassisch oder modern, rustikal oder filigran, die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt. An diesem Abend wollen wir unserer Fantasie freien Lauf lassen und die alten Weckgläser zu einem neuen Zweck umfunktionieren.

Gabriela Kruse
Mittwoch, 04.11.2015, 19.30 - 21.45 Uhr
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum S 05
7,70 Euro + Materialkosten je nach Bedarf, 3 UStd.
Bitte alte Einweckgläser und vorhandenes Dekomaterial mitbringen.

8141610
Plattdeutsch zum Kennenlernen

Moin mitnanner
Für Anfänger/innen

Möchten Sie beim Einkaufen verstehen, was die anderen Kund/innen erzählen? Möchten Sie beim Kaffeeklatsch mit den Nachbar/innen mitreden können?
Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Mitbürger/innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Gerda Ulpts
Montag, 14.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum K 01
47,00 Euro + Materialkosten für Kopien nach Verbrauch, 20 UStd.

8143615
Französisch für den Urlaub

Neu

Vive les vacances!
Lehrbuch: nach Absprache

Sie lernen, sich vor allem in den nötigsten Urlaubssituationen auf Französisch verständigen zu können, wie z.B. zur Begrüßung, auf Zimmersuche, bei Bestellungen im Café oder Restaurant, beim Einkaufen etc. bis hin zum Besuch beim Arzt und Apotheker. Am Ende eines Kapitels wird ein mögliches Urlaubsziel vorgestellt.

Max Linsmeier, Gymnasiallehrer
Dienstag, 08.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum K 04
70,50 Euro, 30 UStd.
Kein Unterricht am 10.11. und 22.12.2015.

161610
Kaufmännische Buchführung

Die Rechnungswesengrundlagen werden durch theoretisches Wissen und praktische Kenntnisse vermittelt.
Inhalte: Das System verstehen, den Kontenplan kennenlernen, Geschäftsvorfälle buchen sowie Abschlussbuchungen als Weg zur Bilanz.
Probleme in der Ausbildung, bei der Meister/innenprüfung oder im Rahmen der Selbstständigkeit? Hier wird Ihnen geholfen.

Bettina Bronn, Dipl.-Kauffrau (FH)
Montag, 14.09.2015, 19.15 - 21.15 Uhr, 10 Abende
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum K 09
68,00 Euro, 26,7 UStd.

8164612
Computerclub: Internet für Einsteiger/innen

Langsam, aber sicher ins Netz!

Sie möchten im Internet surfen, aber Ihnen fehlt das nötige Grundwissen? In lockerer Atmosphäre beschäftigen wir uns mit Themen rund ums Internet, sowie Schutz der persönlichen Daten und Sicherheit im Netz. Weiter sprechen wir über mögliche Gefahren des Internets und behandeln Themen nach Wunsch der Teilnehmer/innen.
Das Tempo ist nicht entscheidend, der Kurs bietet viel Praxisanteil zum Selbst-Ausprobieren! Grundsätzliche Kenntnisse im Umgang mit dem Computer (Windows) werden vorausgesetzt.

Armin Bienek,
Fachinformatiker/ Systemintegration
Mittwoch, 09.09.2015, 15.30 - 17.45 Uhr, 5 Nachmittage
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, K 15
39,75 Euro, 15 UStd.

Schnaps selber brennen

In diesem Seminar werden die Grundlagen zur Herstellung von Edelbränden in Theorie und Praxis vermittelt. Mit einer anmeldefreien Kleinstbrennanlage kann selbst gebrannt werden. Es können dabei Früchte aus dem eigenen Garten verwandt werden. So entstehen Angesetzte, Geiste, Brände und auch ätherische Öle.
Auch die rechtlichen Bestimmungen werden erörtert. Organisatorisches, Einteilung der Kurse und theoretische Einführung für beide Kurse am Donnerstag, 17.09.2015, von 19.30.-21.00 Uhr, in der Schule. Der Praxisteil erfolgt in Privaträumen.

Gerhard Specht
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum K 01
51,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 20 UStd.
Maximal 10 Teilnehmer/innen.

8172640
Kurs I

Vorbesprechung: Donnerstag, 17.09.2015, 19.30-21.00 Uhr; KRO Rhauderfehn, Werftstr. 2, Raum K 01
Freitag, 18.09.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 19.09.2015, 10.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 20.09.2015, 10.00 - 13.00 Uhr

8172641
Kurs II

Vorbesprechung: Donnerstag, 17.09.2015, 19.30-21.00 Uhr; KRO Rhauderfehn, Werftstr. 2, Raum K 01
Freitag, 09.10.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 10.10.2015, 10.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 11.10.2015, 10.00 - 13.00 Uhr

8172605
Unkompliziert und lecker

Was kochen, wenn Gäste kommen?
Diese Frage hat sich bestimmt jede/r Gastgeber/in schon einmal gestellt. An diesem Abend bereiten wir einfach nachzukochende leckere Gerichte zu. So können auch Sie den Besuch entspannt genießen!

Hannelore Janßen , Andrea Hübscher
Mittwoch, 23.09.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum S 02
18,60 Euro + Lebensmittelkosten, (werden am Kursabend abgerechnet), 4 UStd.
Anmeldeschluss: 09.09.2015

8172630 Neu
Geschenke aus der Küche

Selbstgemachtes aus der Küche zu Weihnachten verschenken - wir zeigen, wie's geht!
Der Kochkurs schmeckt am Ende wohl am meisten den Beschenkten. Doch gerichtet ist er an alle, die Freude daran haben, mit selbstgemachten Leckereien andere glücklich zu machen. Es wird gezeigt wie, mit meist wenigen Handgriffen, raffinierte Kreationen entstehen, und wie man sie am besten in Szene setzt.

Janna Wölke, Food Managerin B.A.,
Anne de Vries, Feinkostmanufaktur „Landleckereien"
Montag, 09.11.2015, 17.30 - 20.30 Uhr
Rhauderfehn, Kutscherstube, 1.Südwieke160
15,20 Euro + 9,00 Material-/Lebensmittelkosten (werden am Kursabend abgerechnet), 4 UStd.
Bitte kleine hübsche Gläser, Handtücher und Schürze mitbringen.
An-/Abmeldeschluss: 02.11.2015

8172620 Neu
Kochen wie die Franzosen

Wir kochen ein viergängiges französisches Menü, bestehend aus vier Salaten mit unterschiedlichen Dressings, Boeuf Bourgignon (Rindfleisch in Rotweinsauce) mit Beilagen, Käseplatte, Dessert und Café.

Max Linsmeier
Donnerstag, 08.10.2015, 18.00 - 22.00 Uhr
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum S 02
16,00 Euro + Lebensmittelkosten (werden am Kursabend abgerechnet), 5,3 UStd.
An-/Abmeldeschluss: 05.10.2015

8172610 Neu
Leichte Küche

Macht keinen Spaß? Schmeckt nicht?
Wenn Sie unsere leichte Küche probiert haben, werden Sie Ihre Meinung garantiert ändern.
Unsere Salate, Suppen, Fisch- und Fleischgerichte haben nie mehr als 500 Kalorien und als krönenden Abschluss können Sie sich auch noch ein leichtes Dessert gönnen.

Hannelore Janßen, Andrea Hübscher
Mittwoch, 18.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum S 02
18,60 Euro + Lebensmittelkosten (werden am Kursabend abgerechnet), 4 UStd.
Anmeldeschluss: 04.11.2015

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser.

Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

8181605
Neu
Umgang mit chronischen Schmerzen

Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität vieler Menschen. Oft beginnt der Schmerz akut aufgrund einer Verletzung oder Krankheit. Doch aus ihnen können sich mit der Zeit chronische Schmerzen entwickeln, die auch nach Heilung des ursächlichen Schadens bestehen bleiben und sich verselbstständigt haben.
Lernen Sie, Ihren Schmerz zu verstehen, wie er sich entwickelt und einzuordnen ist, was ihn verstärkt und lindert und welche Möglichkeiten des Schmerzmanagements es gibt. Dieses Seminar beinhaltet sowohl einen informativen Vortrag als auch praktische Übungen.

Nadine Santjer,
Heilpraktikerin für Physiotherapie, B.Sc.
Samstag, 10.10.2015, 11.00 - 16.00 Uhr
Rhaudermoor, Begegnungsstätte, Moorhuser Str. 8
15,30 Euro + 2,00 Euro Materialkosten,
6 UStd.
Bitte bringen Sie Schreibmaterialien, eine Decke, ein Kissen, eine Isomatte (o. ä. als Unterlage) sowie eine Kleinigkeit zu Essen und Trinken mit.

Kashmir Yoga

In diesem Kurs wird traditionelles Hatha Yoga in der Tradition des Kashmir Yoga geübt.
U. a. wird die Rückenmuskulatur so trainiert, dass die Wirbelsäule flexibel wird und dadurch zur Verbesserung der allgemeinen Haltung führt. Neben körperlichen Übungen werden auch Konzentrations - und Atemübungen gemacht.
Entwickeln Sie Kraft und Beweglichkeit, weil Sie lernen, wie körperliche und geistige Belastungen freigesetzt werden können.

Sylvia C. Ladage, Yogadozentin
Rhaudermoor, Moorhuser Str. 6,
Grundschule, Musikraum
47,00 Euro, 20 UStd.
Bitte lockere Bekleidung und eine Wolldecke mitbringen.
Max. 10 Teilnehmer/innen.

8183612
Kurs I
Montag, 14.09.2015, 19.00 - 20.00 Uhr,
15 Abende

8183614
Kurs II
Montag, 14.09.2015, 20.15 - 21.15 Uhr,
15 Abende

T'ai-Chi Chuan (TCC) und Qigong

- Chinesische Heilgymnastik
- Meditation in der Bewegung
Übungen für Jede/n – ohne oder mit Vorkenntnissen
Langsam fließende Bewegungen sind typisch für das TCC. Es ist ein sorgfältig ausgearbeitetes, heilgymnastisches System, das von erheblicher Gesundheitswirkung sein kann. Die Stunden im Kurs I sind so aufgebaut, dass jede/r mit üben kann. Die gesundheitlichen und entspannenden Aspekte stehen im Vordergrund.
Die Übungen dienen u. a. der Gesundheitsvorsorge und können bei verschiedenen Krankheiten (z. B. Kopfschmerzen, Asthma bronchiale, Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Knochenerkrankungen, Rückenbeschwerden, Verdauungsstörungen) eingesetzt werden.
Diese chinesische Heilgymnastik wirkt zudem positiv bei depressiven Stimmungen.
Die anderen Kurse sind Aufbaukurse.

Käthe Bittigau, lizenzierte Kursleiterin für T'ai-Chi Chuan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)
Anmeldung bei der Kursleiterin unter 04952 921860.

8183625
Kurs I
Schnupperkurs für Anfänger/innen
Themen: Verschiedene Formen und Übungen aus dem Tai-Chi Chuan und Qigong.
Freitag, 11.09.2015, 18.00 - 19.00 Uhr,
6 Abende
Rhauderfehn, Konke-Oltmanns-Schule,
TH Hahnentange, Amselstr. 2
20,40 Euro, 8 UStd.

© NicoLeHe / PIXELIO

8183626
Kurs II
Themen:
Verschiedene Formen und Übungen aus dem T'ai Chi Chuan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung),
Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I)
Freitag, 11.09.2015 - 07.12.2015,
19.15 - 20.15 Uhr, 12 Abende
Rhauderfehn, Konke-Oltmanns-Schule,
TH Hahnentange, Amselstr. 2
40,80 Euro, 16 UStd.

8183627
Kurs III
Themen:
Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I bis III), Bewegungsformen (8 Brokate, Harmonie, 5 Räder, Tageslauf der Krähe), Erlernen der Schwertform
Donnerstag, 10.09.2015, 18.00 - 19.15 Uhr,
12 Abende
Rhauderfehn, TH Sundermannschule,
Am Markt
51,00 Euro, 20 UStd.

8183628
Kurs IV
Für Fortgeschrittene
Themen:
- Vertiefung der Schwertform
- Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I - III)
- Verschiedene Formen und Übungen aus dem T`ai Chi Chuan und Qigong
Donnerstag, 10.09.2015, 19.30 - 20.45 Uhr,
12 Abende
Rhauderfehn, TH Sundermannschule,
Am Markt
51,00 Euro, 20 UStd.

Wirbelsäulen-Fit

Übungen u. a. nach den «goldenen Regeln des Pilates»

Bewegungsmangel, einseitige Tätigkeiten, Stress und viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln und verursachen Veränderungen in der Körperstatik. Hieraus resultieren Haltungsfehler und Haltungsschwächen im Bereich der Wirbelsäule. Dieses begünstigt Rückenprobleme wie Verspannungsschmerzen, Wirbelblockaden oder Bandscheibenvorfälle und - vorwölbungen. Durch gezieltes Training kann diesen Problemen vorgebeugt bzw. können Beschwerden behoben werden.
Inhalt: Erlernen des rückengerechten Bewegungsverhaltens, Wissensvermittlung und verschiedene Entspannungsformen.
Die Dozentin ist lizensierte Bewegungsfachkraft für Prävention und Rehabilitation.

Käthe Bittigau, lizenzierte Kursleiterin für T'ai-Chi Chuan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)
Montag, 07.09.2015, 14.45 - 15.45 Uhr,
15 Nachmittage
Rhauderfehn, TH Sundermannschule,
Am Markt
51,00 Euro, 20 UStd.
Anmeldung bei der Kursleiterin unter 04952 921860.

8184617
Kurs I
Montag, 07.09.2015, 14.45 - 15.45 Uhr,
15 Nachmittage

8184618
Kurs II
Mittwoch, 09.09.2015, 17.30 - 18.30 Uhr,
15 Nachmittage

8184619
Kurs III
Montag, 07.09.2015, 16.00 - 17.00 Uhr,
15 Nachmittage

Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.
Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

8184624
Muskel - Fit

Ein Kurs zur Verbesserung der Muskelleistungsfähigkeit

Eine gut ausgebildete Muskulatur trägt im Wesentlichen dazu bei, dass die Wirbelsäule für den Alltag stabil ist.
Sie sorgt für den Haltungsaufbau und hat für die Beweglichkeit eine zentrale Bedeutung.
Durch ein gezieltes Kräftigungstraining mit Handgeräten (u. a. Ballooning), sowie ein spezielles Dehntraining werden muskuläre Dysbalancen vermieden bzw. abgebaut.
Im kurzen Aerobicteil wird der Kreislauf aktiviert und die Entspannungsphase trägt zur Steigerung des Wohlbefindens und Körpergefühls bei.
Die Dozentin ist lizensierte Bewegungsfachkraft für Prävention und Rehabilitation.

Käthe Bittigau, lizenzierte Kursleiterin für T'ai-Chi Chuan
und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)
Mittwoch, 09.09.2015, 18.45 - 19.45 Uhr,
15 Abende
Rhauderfehn, TH Sundermannschule,
Am Markt
51,00 Euro, 20 UStd.
Anmeldung bei der Kursleiterin unter 04952 921860.

vhs SEI FIT, BLEIB FIT !

Neu

8184635
Selbstverteidigung für Frauen ab 18 Jahren

Tagesseminar

Der Selbstverteidigungskurs beinhaltet praktischen sowie theoretischen Unterricht.
- Vorkampfphasen, Körpersprache
- Angriffsphasen, und Deeskalation
- Stressbewältigung in der Selbstverteidigungs-Situation (Angst)
- Notwehr/ Nothilfe
- Spezielle Selbstverteidigungstechniken für die Frau
- Fallbeispiele, Parcours

Hans-Joachim Reinke, 2. Dan Ju-Jutsu, Trainer C Ju-Jutsu Breitensport/Leistungssport, Frauen-SV-Lizenz
Samstag, 14.11.2015, 08.30 - 16.15 Uhr
Rhaudermoor, Begegnungsstätte,
Moorhuser Str. 8
21,00 Euro, 8 UStd.
Bitte in lockerer Bekleidung und flachen Schuhen erscheinen sowie Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.
Anmeldeschluss: 07.11.2015

8192615
Entspannung für die Seele mit Klangschalen

Werden die Klangschalen angeschlagen, entstehen harmonische Klänge, deren Schwingungen auf den Körper übertragen werden und den Raum erfüllen. Wir werden mit den Klangschalen die Körperwahrnehmung durch Hören und Fühlen stärken. Durch Klängkörper und Fantasiereisen kommen wir zur Ruhe und haben Zeit zum Träumen, Atmen und Loslassen.

Heike Knipper,
Klangmasseurin, Entspannungstrainerin,
Praktikerin für klingende Kommunikation
Mittwoch, 30.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
3 Abende
Rhaudermoor, Moorhuser Str. 6,
Grundschule, Musikraum
15,30 Euro, 6 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen und Unterlage, Decke, Kissen, evtl. warme Socken sowie etwas zu trinken mitbringen.

Neu

8192650
Ein Wohlfühltag für mich

Dieser Wohlfühltag richtet sich sowohl an Teilnehmer/innen, die bereits in vorangegangenen Kursen Freude an den Klangschalen gefunden haben, als auch an Neugierige, die die sanften Klänge und feinen Vibrationen einmal kennenlernen möchten.
Gemeinsam gestalten wir uns im oftmals dunklen November einen lichten Tag. Durch Massagen mit den Klangschalen gelingt es einem oftmals leichter abzuschalten. Aber auch kurze Handmassagen mit schönen Ölen, Klopfmassagen und Fantasiereisen geben neue Energie für einen Start in eine ereignisreiche Advents- und Weihnachtszeit.

Heike Knipper,
Klangmasseurin, Entspannungstrainerin,
Praktikerin für klingende Kommunikation
Samstag, 07.11.15, 10.30 - 17.00 Uhr
Rhauderfehn, Kirchstraße 4a,
Vereinsheim SC Rhauderfehn
22,20 Euro + 2,00 Euro Materialkosten,
8,7 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen und Unterlage, Decke, Kissen, evtl. warme Socken sowie etwas Verpflegung mitbringen.

Außenstelle Uplengen

Arno Holtz,
Diplom-Informatiker (FH)
Seggenstraße 5
26670 Uplengen-Remels

Anmeldung für alle Kurse:

Telefon	**04956-912848**
Mobil	**0151-54810384**
E-Mail	**uplengen@vhs-leer.de**
Online	**www.vhs-leer.de**

8232600
Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Oma und Opa haben sie noch gelernt, die Sütterlinschrift. Die Sütterlinschrift ist eine von mehreren Altdeutschen Schriften. Für Sie ein Buch mit 7 Siegeln? Dann lernen Sie es von der Pike auf. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, nahezu fehlerfrei zu schreiben und Auszüge von Original-Textvorlagen zu lesen.
Dieser Kurs richtet sich an Früher-mal-Sütterlin-Schreiber/innen, Ahnenforschung-Betreiber/innen, Hobby-Archivist/innen (z. B. Kirchenbücher), Poesie-Album-von-Oma-Besitzer/innen und alle anderen Sütterlin-Interessierten. Teilnehmer/innen aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen - es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!

Andrea Mohrhusen,
Samstag, 14.11.2015, 09.00 - 16.00 Uhr
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
23,60 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
8 UStd

Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.

Außerdem versenden wir quartalsweise einen **Europa-Sondernewsletter**. Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, Europa, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

8215610
Führung durch das Naturschutzgebiet Hollsand in Uplengen

Entdecken Sie das wunderschöne Naturschutzgebiet „Wald- und Heidegebiet Hollsand“. Sie erfahren Interessantes zur Deutung von Flurnamen anhand von historischen Karten, aber auch spannende Geschichten zur Entstehung des „Hollsand“. Nach der Führung klingt der Nachmittag dann bei Kaffee und leckerem selbstgebackenem Kuchen aus.

Weert ter Veen
Samstag, 10.10.2015, 14.00 - 18.00 Uhr
Upl.-Großoldendorf, Neufirreler Str. 18, Waldhaus Hollsand
10,20 Euro zzgl. Kaffee und Kuchen, 5,3 UStd.
Bitte festes Schuhwerk tragen.

Neu

8211610
Zum Bismarckjahr 2015: 200 Jahre Bismarck Vom Mythos zum Menschen

Seminar

Es liegt eine Tragik auf dem Erbe Bismarcks. Derselbe Mann, der dafür gekämpft hat, dass Preußen vom Deutschen Bund nicht mediatisiert, nicht majorisiert wird, dass seine Machtstellung erhalten bleibt, derselbe Mann hat das Reich geschaffen, von dem Preußen schließlich verschlungen wurde. Das Seminar bietet Gelegenheit dem Mythos Bismarck nachzugehen, dem „eisernen Kanzler“, der in Wirklichkeit ein empfindsamer, geistreicher Mensch mit einem stets wachen, analytisch denkenden Verstand war, der so manche Nacht mit Gallenschmerzen und nervösen Zuckungen schlaflos im Bett verbrachte, wenn die politischen Dinge anders verlaufen waren, als er sich das vorgestellt hatte .Das Seminar spürt dem tatsächlichen historischen Erbe Bismarcks nach, und wir erkennen auf diesem Weg, was wir politisch noch heute von Bismarck lernen können.

Michael Weiss
Dienstag, 06.10.2015, 18.00 - 21.00 Uhr
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
16,00 Euro, 4 UStd.

Porzellan- und Fliesenmalerei

Einführung in die Technik und Gestaltung der Porzellan- und Fliesenmalerei auf Glasur. Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller und andere Porzellanstücke werden nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
52,20 Euro + Materialkosten nach Verbrauch + Brennkosten, 18 UStd.
Bitte ein Schraubglas und Schnapsglas mitbringen.
Anmeldungen und Rückfragen bei der Kursleiterin Frau Engels: Tel. 0491 4292.

8233616
Kurs I

Montag, 21.09.2015, 09.00 - 11.15 Uhr,
6 Vormittage

8233617
Kurs II

Montag, 21.09.2015, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende

8234602
Kunsthandwerk aus Ytong

Aus Ytong schöne Dinge selber machen, z. B. Eulen, Tulpen, moderne Skulpturen oder nach eigener Wahl.

Hannelore Zanter
Donnerstag, 10.09.2015, 18.00 - 20.15 Uhr, 4 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47, Außenanlage
30,60 Euro, 12 UStd.
Bitte Ytong-Stein, Säge, Feilen, Raspel, Beitel, Schmirgelpapier und Müllsack mitbringen.
Nähere Informationen bei der Kursleiterin, Tel.: 04950 987979.

Bismarck-Gedenkstein, Remels

Edle Perlen- und Steinketten einfach selbstgemacht

Neu

Lernen Sie unter professioneller Anleitung, wie echte Perlen geknüpft und Edelsteine auf Draht aufgefädelt werden. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.
Erwerben Sie sich die schönsten „Juwelen“ aus meiner Kollektion und wir verarbeiten diese gemeinsam zu Ihrem persönlichen Schmuckstück.

Wiebke Roßkamp, Goldschmiedin
Remels, Oberschule Uplengen,
Höststr. 47, Werkraum
10,20 Euro + Materialkosten, 4 UStd.

8234650
Kurs I
Freitag, 09.10.2015, 18.00 - 21.00 Uhr

8234655
Kurs II
Freitag, 13.11.2015, 18.00 - 21.00 Uhr

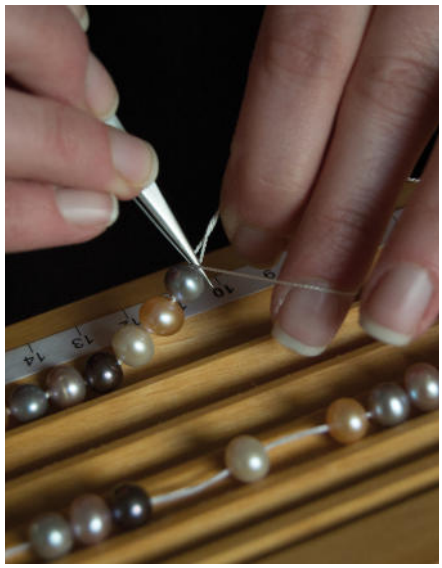
8235610
Gitarre lernen für Erwachsene
Für Anfänger/innen
In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Gitarrespielens: das Stimmen der Gitarre, die wichtigsten Akkorde, verschiedene Schlag - und Zupftechniken. So können Sie Familie und Freunde beim gemeinsamen Singen und Musizieren begleiten.

Gabi Ubben
Montag, 02.11.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
6 Abende
Remels, Familienzentrum Uplengen,
Höststr. 11
28,20 Euro, 12 UStd.
Bitte eine Gitarre mitbringen.

jvhs

8235613
Gitarre lernen für Kinder
Für Anfänger/innen ab 10 Jahren
In diesem Kurs lernst Du die Grundlagen des Gitarrespielens: das Stimmen der Gitarre, die wichtigsten Akkorde, verschiedene Schlag - und Zupftechniken. Du erlernst, was sonst noch alles nötig ist, um Familie und Freunde beim gemeinsamen Singen und Musizieren zu begleiten.

Gabi Ubben
Montag, 02.11.2015, 16.30 - 18.00 Uhr,
10 Nachmittage
Remels, Familienzentrum Uplengen,
Höststr. 11
51,00 Euro, 20 UStd.
Bitte eine Gitarre mitbringen.



jvhs

8235615
Gitarre lernen für Kinder
Für Fortgeschrittene
Aufbauend auf den Einsteiger/innenkurs lernst Du weitere Grundlagen des Gitarrespielens: Akkorde für Fortgeschrittene, Schlag- und Zupftechniken.

Gabi Ubben
Montag, 02.11.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Remels, Familienzentrum Uplengen,
Höststr. 11
51,00 Euro, 20 UStd.
Bitte eine Gitarre mitbringen.

8238602
Grundkurs digitale Fotografie
Den Einstieg verständlich erklärt
Kennen Sie das auch? Sie sehen ein tolles Motiv, aber das Foto ist enttäuschend? Anhand praktischer Übungen lernen Sie die Wahl des passenden Bildausschnittes und die richtige Perspektive kennen.
Durch Vermittlung der technischen Grundlagen wie z. B. das Zusammenspiel von Blenden-, Zeit- und Iso-Einstellungen werden Sie Ihre Kamera besser verstehen. Ich zeige Ihnen, wie Sie zu guten und aussagekräftige Fotos gelangen.

Sonja Oltmanns, selbstständige Fotografin
Mittwoch / Dienstag, 16.09.2015 -
13.10.2015, 19.30 - 21.00 Uhr, 5 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47,
PC-Raum
31,50 Euro, 10 UStd.
Bitte mitbringen: Digitale Kamera, geladene Akkus, ein USB-Kabel und die Bedienungsanleitung mit; falls vorhanden, Blitzgerät, Wechselobjektiv, Stativ und Laptop .

Co-Pilot für einen Tag

Der „Traum vom Fliegen“ muß kein Traum bleiben! Wir laden Sie ein, uns einen Tag lang auf unsere berühmt- berüchtigte „Krabbentour“ zu begleiten. Sie nehmen dabei auf dem Sitz des Co-Piloten Platz und erleben das Fliegen hautnah.
Sie werden Eindrücke sammeln, die Sie begeistern werden. Unser Tag beginnt mit einer über einstündigen theoretischen Einführung rund um die Flugstrecke.
Sie erhalten Einblick in das Lesen von Luftfahrtkarten, Anflugkarten, Wetterkunde etc. Nach der Einweisung geht es mit unseren Flugzeugen nach Sankt Peter-Ording zu einem wunderbaren Krabbenessen in stilvollem Ambiente, danach weiter nach Hamburg Ütersen - zum Kaffee. Hier können Sie Segelflug, Hubschrauber und mit etwas Glück die „Tante Ju“ sehen.
Zurück in Westerstede erfolgt im Schloss Köhlmoor eine kleine Abschlussbesprechung, unser sogenanntes Debriefing.

Holger Kiefer,
Fliegerclub Westerstede e.V.
Flugplatz Westerstede, Köhlmoorweg 8,
Westerstede-Felde
220,00 Euro (inkl. Kosten für Mittagessen und Kaffeepausen), 8 UStd.

Veranstalter ist der Fliegerclub Westerstede e.V.

8239600
Kurs I
Samstag, 12.09.2015, 10.00 - 17.00 Uhr

8239604
Kurs II
Samstag, 10.10.2015, 10.00 - 17.00 Uhr

8241610
Plattdeutsch zum Kennenlernen
Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrgangs sein.
Er ist vielmehr für Interessent/innen gedacht, die gerne ein bisschen Plattdeutsch verstehen, lesen und sprechen möchten.

Friederike Broszeit
Donnerstag, 10.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
47,00 Euro + 3,00 Euro Kopierkosten,
20 UStd.

© Rainer Sturm / PIXELIO

8242605
A1 Englisch Eingangstufe 1 Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Langenscheidt bei Klett
ISBN: 978-3126065856

Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, Sie in einem angemessen Lerntempo und mit Spaß beim Englischlernen zu unterstützen. Besonderes Augenmerk liegt auf interessante Themen, vor allem aber auf natürlicher Alltagssprache, was es Ihnen leicht macht, sich schnell und sicher in der englischen Sprache zurechtzufinden: zuhause, im Ausland oder beruflich. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen, die keine Vorkenntnisse besitzen und ohne Druck Englisch lernen möchten.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin
Mittwoch, 09.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr,
15 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
70,50 Euro, 30 UStd.

8242610
A1 Englisch Eingangstufe 2

Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Langenscheidt bei Klett
ISBN: 978-3126065856

Aufbauend auf dem Kurs A1 Englisch Eingangsstufe 1 aus dem Vorsemester werden bereits erworbene Englischkenntnisse vertieft. Sie lernen, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen. Sie erfahren, wie Sie sich in routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin
Mittwoch, 09.09.2015, 19.45 - 21.15 Uhr,
15 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
70,50 Euro, 30 UStd.

8247600
A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Kursbuch Wat leuk! A1 (ISBN 978-3-19-005460-2) und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-025460-6) mit Audio-CDs

„Wat leuk! A1“ ist ein kommunikatives Lehrwerk für den Kursunterricht in der Erwachsenenbildung. Es deckt in acht Lektionen die Niveaustufe A1 des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen ab. Es richtet sich an Anfänger/innen, die schnell in wichtigen Alltagssituationen zurechtkommen, möchten, aber auch an Interessent/innen der niederländischen Sprache für den Beruf oder das Studium.

Reina Kalsbeek, Lehrerin
Dienstag, 08.09.2015, 20.00 - 21.45 Uhr,
12 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
65,80 Euro, 28 UStd.

8264601
Android-Smartphone

Ein Smartphone ist mehr als ein Handy - es ist ein internetfähiger Kleincomputer, der viel mehr kann außer Fotos oder Sprachnotizen aufzunehmen. Lernen Sie hier Ihr Gerät zu konfigurieren, über WLAN im Internet zu surfen sowie Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Donnerstag, 10.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
4 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47,
Altbau, PC-Raum
24,00 Euro, 8 UStd.
Bitte eigenes Android-Smartphone mitbringen (andere Betriebssysteme können nicht berücksichtigt werden).

8264615
Android-Tablet

Tablet-PCs sind zurzeit die innovative Entwicklung auf dem Computermarkt, und das Betriebssystem Android belegt dabei die führende Position. Für viele sind die kleinen Androiden der ideale Freizeit-Computer, und auch im Beruf sind sie nützliche kleine Helfer. Lernen Sie die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres Android-Tablets kennen, um z. B. über WLAN im Internet zu surfen, Fotos und Videos aufzunehmen und auf Ihren PC zu übertragen oder Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Donnerstag, 05.11.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
4 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47,
Altbau, PC-Raum
24,00 Euro, 8 UStd.
Bitte eigenes Android-Tablet mitbringen.

8264630
Neu
Die eigene Website

Sie wollten schon immer eine eigene Website haben? Erlernen Sie hier das dazu notwendige Wissen anhand einer kostenlosen Software, mit der wir, damit Sie auch was lernen, direkt am Quellcode Ihrer Seiten arbeiten.
Folgende Themen werden behandelt: Grundlagen von HTML5 (die Basis des Ganzen), Erstellen von HTML5-Dokumenten (der Inhalt und die Struktur), sowie Formatierung durch CSS3 (das Layout). Wir werden uns auch kurz einen kostenlosen Website-Baukasten anschauen, mit dem man schnelle Anfangserfolge erreicht - den Schwerpunkt bilden aber die klassischen Grundlagen des Webdesigns. Allgemeine PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Sie sollten wissen, was Dateien und Verzeichnisse sind und bei mehreren gleichzeitig geöffneten Programmen nicht den Überblick verlieren - das ist schon alles.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Donnerstag, 03.12.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47,
Altbau, PC-Raum
60,00 Euro, 20 UStd.

8266602
Computergrundlagen

Kennenlernen werden Sie:
- wie Computer funktionieren
- was Software (also Computerprogramme) eigentlich machen
- was Sie machen müssen, wenn Ihr Computer sich einen Virus eingefangen hat
- wie Sie Ihre Fotos von der Kamera auf den PC bekommen
- wie Sie Fotos, Videos, Dokumente u. a. auf dem Computer verwalten
- das Internet, E-Mail (auch das Einrichten eines kostenlosen Web-Mail-Kontos)
- wie Sie Ihre Daten auf dem PC sichern
- wie Sie zu Hause sicheres Homebanking gestalten können

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Dienstag, 08.09.2015, 19.15 - 21.45 Uhr,
10 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47,
Altbau, PC-Raum oben
90,00 Euro (inkl. Begleitheft), 30 UStd.
Wenn Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit.

© Webwebwebber / PIXELIO

8266608
Kombi-Kurs Microsoft Excel und Word 2007/2010

Im Teil Word lernen Sie:
- Gestalten von Dokumenten (DIN)
- Einbinden von Fotos
- Kopf- und Fußzeilen
- Erstellen von (Inhalts-) Verzeichnissen
- Nutzen von Formatvorlagen

Im Teil Excel lernen Sie:
- Erstellen von Berechnungsvorschriften für Kalkulationen
- Listen erstellen
- Diagramme erstellen
- Erstellen einer Arbeitszeiterfassung
- Erstellen eines automatisierten Rechnungsformulars

Kombination:
- Daten aus Excel in Word verwenden (z. B. Serienbrief)

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Mittwoch, 09.09.2015, 19.15 - 21.45 Uhr,
10 Abende
Remels, Oberschule Uplengen,
Höststr. 47, PC-Raum
90,00 Euro (inkl. Begleitheft), 30 UStd.
Wenn Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit.

Typgerechtes Schminken

Schmink-Workshop

Mit wenigen Handgriffen perfekt schminken, ohne „angemalt“ auszusehen! Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Lernen Sie die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen, indem Sie sich „typgerecht“ schminken. Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, kommen Sie bitte geschminkt zum Kurs.

Anja Timmer
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
13,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten
(wird im Kurs gezahlt), 5 UStd.
Bitte einen Stellspiegel, einen Puderpinsel (wenn vorhanden), ein Handtuch, vorhandene Kosmetik/Gesichtspflege sowie Getränke und Verpflegung mitbringen.

8274605
Kurs I
Dienstag, 17.11.2015, 18.00 - 21.45 Uhr

8274607
Kurs II
Mittwoch, 09.12.2015, 18.00 - 21.45 Uh

© Tim Reckmann / PIXELIO

8272655
Cocktails mixen

Bei leckeren Kostproben erfahren Sie alles Wissenswerte über Cocktails. Wir sprechen über die Entstehungsgeschichte der Cocktails, über die benötigten Barutensilien und ihre Handhabung sowie über die Zubereitung und Dekoration. Sie werden Einblicke in die Arbeitsabläufe hinter der Bar bekommen, dabei selbst in die Rolle des Barkeepers/der Barkeeperin schlüpfen und Cocktails zubereiten und verkosten. Selbstverständlich bekommen Sie am Ende auch die Rezepturen und nützliche Tipps für die kleine Hausbar.

Fiko Dansuk
Donnerstag, 17.09.2015, 19.30 - 22.30 Uhr
Uplengen-Remels, Kirchstraße 9
10,00 Euro + 10,00 Euro Getränkeumlage pro Person, 4 UStd.

8281622
Progressive Muskelentspannung

Eine Balance im Leben ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Mit der progressiven Muskelentspannung lernen Sie bewusst Muskelgruppen anzuspannen, um sie dann bewusst zu entspannen, und diese Entspannung zu genießen. Allmählich stellt sich ein neues vitales Körperbewusstsein ein.

Katja Piechnik,
Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention, Personal Coach
Dienstag, 08.09.2015, 19.30 - 20.30 Uhr,
10 Abende
Remels, Familienzentrum Uplengen,
Höststr. 11, 35,00 Euro, 13,3 UStd.
Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und ein festes Kissen mitbringen.

8284610
Gymnastik für Frauen

Durch gezielte Übungen für „Bauch, Beine und Po“ steigern Sie Ihre Kondition, Koordination und fördern Ihre Körperwahrnehmung. Gleichzeitig wird der Muskelaufbau des Körpers gesteigert. Wir beginnen jede Stunde mit einer Aufwärmphase, um die Muskeln zu erwärmen und vorzubereiten. In der Hauptphase trainieren wir dann die „Problemzonen“. Zur Entspannung des Körpers schließen wir mit einer Entspannungseinheit ab. Danach können wir dann wieder gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Insa Weelborg,
Übungsleiterin B, Gesundheitsberaterin
Freitag, 11.09.2015, 08.30 - 09.30 Uhr,
10 Vormittage
Dorfgemeinschaftshaus Selverde,
Vorstückstr. 6, Uplengen, 34,00 Euro, 13,3 UStd.
Bitte leichte Sportbekleidung, Handtuch und Matte oder Wolldecke mitbringen. Maximal 10 Teilnehmerinnen.

8281630 Neu
Autogenes Training

Mithilfe unserer Vorstellungskraft - autosuggestiv - gelangen wir innerhalb weniger Minuten in die Entspannung. Einmal erlernt können wir an jedem beliebigen Ort bewusst zur Ruhe kommen und den Stress des Alltags hinter uns lassen.

Katja Piechnik,
Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention, Personal Coach
Dienstag, 12.01.2016, 19.30 - 20.30 Uhr,
5 Abende
Remels, Familienzentrum Uplengen,
Höststr. 11,
17,00 Euro, 6,7 UStd.

8292650
Anti-Stress-Seminar

Nach einer kleinen Einführung erarbeiten wir, was Stress eigentlich für den Einzelnen bedeutet. Im zweiten Teil geht es um wirksame Methoden, wie jede/r den ganz persönlichen Stresslevel wirksam reduzieren kann - in liebevollem Umgang mit sich und anderen. Den Kurs schließen wir mit einer Entspannungsübung ab.

Katja Piechnik,
Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention, Personal Coach
Samstag, 17.10.2015, 15.00 - 18.00 Uhr
Remels, Familienzentrum Uplengen,
Höststr. 11,
16,00 Euro, 4 UStd.
Bitte Decke, Kissen und Getränke mitbringen.

8294611
Die „Dornmethode“ und „Breuss-Massage“

Vortrag und Demonstration

Menschen brauchen eine gerade Wirbelsäule und eingerichtete Gelenke. Mit der Dornmethode (Wirbelsäulenbehandlung) haben erfahrene Dorn-Therapeut/innen in vielen Jahren einen großen Erfahrungsschatz zusammengetragen. Besonders bei Babys, Kleinkindern und Jugendlichen ist es wichtig, die Wirbelsäule und Gelenke immer wieder zu kontrollieren und zu korrigieren. Die Dorn-Methode ist eine einfache und wirkungsvolle Methode zur Behandlung und Selbsthilfe bei vielen Rückenproblemen für Betroffene und Interessierte.

Siglinde König,
Heilpraktikerin (Dornausbilderin)
Dienstag, 03.11.2015, 19.30 - 21.45 Uhr
Remels, Oberschule Uplengen,
Höststr. 47
9,00 Euro, 3 UStd.
Bitte Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und evtl. persönliches Hautöl mitbringen.

Außenstelle Weener

Elise Seeringer
Suidbroekstr. 20
26826 Weener
Tel.: 04951 1315
weener@vhs-leer.de

Anmeldungen für alle Kurse telefonisch oder schriftlich bei der Außenstellenleiterin.

© Konstantin Gastmann / PIXELIO

8332605
Plattdüütske Tee-Smüsteravend mit Wilma Lüken ut Leer

Kold un grau de Dag - Nahbers komen up Besöök - De Tee is al klaar (Haiku ut hör Book)

Wilma Lüken leest Vertellsels van un over Tee. Daarto gifft dat verscheden Teesorten lecker lüttje Teespezialitäten.
Se is Lidd in de „Arbeitskring van de oostfreeske Autorinnen un Autoren“ un warkt mit in de plattdüütske Arbeidskringen „Schrieverkring Weser-Ems“ un „De Spieker“.
Wilma Lüken schrifft Vertellsels un Gedichten in Plattdüütsk un Hoogdüütsk un in de lesde Tied ok Krimis. Hör Warken worden regelmatig in en Bült Anthologien un ok in verscheden Dagbladen veröffentlicht. Van hör Book “Tüsken Tied un Ewigheid” - Haiku trifft Aquarell, is nu de tweede Uplaag rutkomen. Haiku Wilma Lüken - Aquarelle Heike Fritzinger.

Wilma Lüken, Autorin und Redakteurin
Donnerstag, 17.09.2015, 19.00 - 20.30 Uhr
Weener, Stadtbibliothek
Entgeltfrei
Es wird ein kleiner Kostenbeitrag für die Teespezialitäten erhoben.

8333620
Kalligraphie - Unciale Workshop

Wochenendseminar

Diese schöne Großbuchstabenschrift hat sich von Beginn unserer Zeitrechnung bis in das 9. Jh. aus den bis dahin existierenden griechischen und römischen Schriften zur Römischen Unciale entwickelt. Der Name Unciale steht im Römischen für Maß und Gewicht.
Wir werden an diesem Wochenende diese Schrift erlernen und üben, so dass jede/r ein „rahmungswürdiges“ Schriftstück mit nach Hause nimmt. Freuen Sie sich auf ein kreatives Wochenende.

Anke Bartels-Plotz
Samstag, 19.09.2015, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 20.09.2015, 10.00 - 16.00 Uhr
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
37,60 Euro + Materialkosten, 16 UStd.

8333630
Porzellan- und Fliesenmalerei

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der Kurs führt Sie ein in Technik und Gestaltung der Porzellanmalerei. Es besteht die Möglichkeit, durch Aquarellstudien die eigene Malweise zu vervollkommnen. Ihre Entwürfe können auf weißes Porzellan oder auf Fliesen übertragen, mit spezieller Farbe bemalt und anschließend gebrannt werden. Die Aufglasur-Malerei bietet viele Möglichkeiten, Gebrauchsporzellan, Fliesen, Wandteller oder Vasen individuell und kreativ zu gestalten. Auch ohne malerische Vorkenntnisse können mit Hilfe von Vorlagen bei der Dekoration von Porzellan schöne Ergebnisse erzielt werden.

Annelie Bahns
Montag, 05.10.2015, 09.00 - 11.15 Uhr,
6 Vormittage
Leer, Nachbarschaftstreff, Pastorenkamp 8
45,90 Euro + Materialkosten, 18 UStd.
Materialbestellung unbedingt vorher mit der Kursleiterin abstimmen unter 04951 2280.

8333632
Aquarellmalerei

Die Aquarellmalerei ist eine der beliebtesten Maltechniken. In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Kunst des Aquarellierens gezeigt. Die große Auswahl an Themen und Motiven wird Sie inspirieren. Es ist ein Kompaktkurs für Anfänger/innen über die Eigenheiten der Aquarellfarben und worauf sie bei der Pinselführung achten sollten - gespickt mit Tipps und Anregungen für Fortgeschrittene.
Der Kurs kann bei Bedarf verlängert werden.

Ute Prang, freischaffende Künstlerin
Dienstag, 08.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
3 Abende
Weener, Grundschule
14,10 Euro + Materialkosten, 6 UStd.

Nähen am Vormittag

Sie haben eine Nähmaschine und können nicht nähen? Das kann sich ändern!
Wir lernen die Technik der Nähmaschine kennen und erarbeiten uns viele Sachen, u. a. schöne Dekorationen.

Doris Voss
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
35,50 Euro, 15 UStd.
Bitte die eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband mitbringen.

8334630
Kurs I

Donnerstag, 10.09.2015, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage

8334631
Kurs II

Donnerstag, 05.11.2015, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anfänger/innen lernen schnell den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und die Grundtechniken des Nähens.
Fortgeschrittene nähen modische Top-Modelle nach ihrem Geschmack.

Hilke Rhoden
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
35,50 Euro, 15 UStd.
Bitte die eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband mitbringen.

8334632
Kurs I

Donnerstag, 01.10.2015, 19.30 - 21.45 Uhr,
5 Abende

8334633
Kurs II

Dienstag, 06.10.2015, 19.30 - 21.45 Uhr,
5 Abende

© Harald Wanetschka / PIXELIO

8334650
Spinnen und Weben
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Willkommen sind alle Teilnehmer/innen, die das Spinnen und Weben erlernen oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Das Weben hat durch die Vielfalt an schönen Materialien, wie selbstgesponnenem und gefärbtem Garn, Seide, Mohair, Alpaka, Baumwolle und Leinen eine neue Bedeutung gewonnen. Es können hübsche Dinge für den Wohnbereich hergestellt werden, wie Tischläufer, Kissen, Brücken, Schals, sowie Stoffe für Westen und Jacken. Wer weben möchte, setze sich bitte direkt mit der Kursleiterin in Verbindung unter Tel.: 04961-974974, Spinnräder sind vorhanden.

Annemarie Krause-Heiber
Mittwoch, 04.11.2015, 19.30 - 21.45 Uhr
Mittwoch, 02.12.2015, 19.30 - 21.45 Uhr
Mittwoch, 13.01.2016, 19.30 - 21.45 Uhr
Mittwoch, 03.02.2016, 19.30 - 21.45 Uhr
Mittwoch, 02.03.2016, 19.30 - 21.45 Uhr
Weener, Stadtbibliothek
39,00 Euro, 15 UStd.

Neu

8338630
Portraitfotografie
Portraitieren heißt, nicht nur die Kameratechnik kennen und anzuwenden, sondern vor Allem sich auf „das Objekt“ einzustellen, sich einzulassen auf Stimmung, Umfeld und Persönlichkeit, um das Wesentliche zu erkennen und herauszuarbeiten. Umgang mit Licht, ob Farbe oder Schwarz-Weiß. Es gilt das Vertrauen des zu Portraitierenden zu gewinnen und ihn neugierig zu machen auf das, was kommt. Kursinhalte:
Grundlagen der Bildgestaltung, Farbe, Licht und geeignete Kameratechnik, Portraitfotografie, Übertragung der Fotos zu einem Computer und Fotobesprechung.

Joachim Temming
Samstag, 26.09.2015, 10.00 - 18.00 Uhr
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
27,20 Euro, 10,7 UStd.
Bitte mitbringen: Digitale Fotokamera mit geladenem Akku, Übertragungskabel (USB) sowie die Bedienungsanleitung, Blitzgerät, Wechselobjektive, Stativ usw.

Einstufungstest Online

Nutzen Sie die kostenlose Einstufungsberatung im Internet.

Auf www.vhs-leer.de finden Sie unter Infocenter / Sprachberatung einen Sprachtest zur Selbsteinschätzung.

8341635
Plattdeutsch zum Kennenlernen 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des letzten Semesters, richtet sich aber auch an andere Interessierte, die ihre Grundkenntnisse im Plattdeutschen vertiefen möchten.

Brigitte de Buhr
Donnerstag, 10.09.2015, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 Abende
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
37,60 Euro, 16 UStd.
Die Uhrzeit kann auf Wunsch der Teilnehmer/innen auch geändert werden.

8342631
A2 Englisch Grundstufe 2
Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: „Next A1“
Fortsetzung des letzten Semesters, Neueinsteiger/innen mit Grundkenntnissen sind willkommen.
Have fun with English, meet nice people and learn to talk about different aspects of life in short dialogues. Reading, writing, listening and speaking exercises will help you with your grammar and vocabulary.

Debbie Petermann
Donnerstag, 10.09.2015, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
47,00 Euro, 20 UStd.

8347615
A1 Niederländisch Eingangsstufe 1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Wir teilen gemeinsame gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Interessen mit unseren Nachbarn. Damit entsteht auch ein Bedürfnis nach gegenseitigem Sprachverständnis.
Wir beginnen mit Grundkenntnissen für Alltagssituationen wie z. B. Begrüßungen, Verabschiedungen, Einkäufe, Terminabsprachen, Restaurantbesuche sowie Landeskunde, und gerne auch Themen, die Sie besonders interessieren. Die Unterrichtssprache ist meistens Niederländisch.

Eelke Teitsma, Lehrer
Dienstag, 08.09.2015, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
47,00 Euro, 20 UStd.

Geschenkidee
Schenken ohne Stress
Gutschein „nach Maß“
für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Leer e.V.
Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne. 0491 92992 0
.... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg.

8347617
A1 Niederländisch Eingangsstufe 2
Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Wir teilen gemeinsame gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Interessen mit unseren Nachbarn.
Damit entsteht auch ein Bedürfnis nach gegenseitigem Sprachverständnis. Wir setzen den Kurs des letzten Semesters fort. Neueinsteiger/innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Eelke Teitsma, Lehrer
Dienstag, 08.09.2015, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
47,00 Euro, 20 UStd.

8371630
Nbib 24 - die digitale Ausleihe Ihrer Stadtbücherei stellt sich vor
Vortrag
Nbib24 ist die virtuelle Zweigstelle der Stadtbücherei und hat rund um die Uhr für Sie geöffnet. Lassen Sie sich zum digitalen Lesen und Hören inspirieren! Bei unserem Vortrag erhalten Sie einen ersten Überblick über unser umfangreiches Angebot, über Benutzungsbedingungen und technische Fragen.

Mitarbeiter/innen der Stadtbücherei
Dienstag, 01.12.2015, 17.00 - 19.00 Uhr
Weener, Stadtbibliothek
Entgeltfrei, 2,7 UStd.

8372635
Spaß am kreativen Kochen
Beide Kochabende finden unter einem besonderen Motto statt:
Teil 1:
Einfach und köstlich
Teil 2:
Urlaubsküche- Willkommen in Florida

Olga Fehlauer
Donnerstag, 24.09.2015, 18.45 - 21.45 Uhr,
2 Abende, 14-tägig
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
18,80 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.
An-/Abmeldeschluss: 22.09.2015

8372636
Kochclub für Männer
Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.

Barbara Kaan, Hauswirtschaftsmeisterin
Donnerstag, 05.11.2015, 18.45 - 21.45 Uhr,
5 Abende
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
47,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.
An-/Abmeldeschluss 03.11.2015

© Rainer Sturm / PIXELIO

8372637
Mann an den Herd
Kulinarisch ins Himmelreich Teil I
Die sanften Hügel und blühenden Felder, die Weinberge und am Horizont den silbernen Strom des Rheines, das ist die Pfalz! Wir wollen ausprobieren, was die Pfälzer Küche zu bieten hat.

Heike Busemann
Dienstag, 22.09.2015, 18.45 - 21.45 Uhr,
3 Abende
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
28,20 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.
An-/Abmeldeschluss 20.09.2015.

Guten Appetit !!

Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser.

Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

8372638
Kochen mit Harmonie
Kulinarisch ins Himmelreich Teil II
Das Himmelreich ist eine bekannte Weinlage in der Pfalz. Aber nicht nur die Weine und die Landschaft sind himmlisch. Wir wollen uns Käschdesupp, Grumbeeren, Lewwerknepp, Rilles Ralles, Weck, Woscht un´ Woi auf der Zunge zergehen lassen.

Heike Busemann
Dienstag, 03.11.2015, 18.45 - 21.45 Uhr,
5 Abende
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
47,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.
An-/Abmeldeschluss 01.11.2015.

8372640
Fleischlos glücklich
Teil V
Erntedank auf Tisch und Teller. Der Herbst beschenkt uns mit einer bunten Vielfalt. Wir wollen daraus leckere Gerichte zaubern. Wie wäre´s mit Polenta, Roquefort und Birne oder mit Rote Bete Ragout in Orangensoße?

Heike Busemann
Dienstag, 13.10.2015, 18.45 - 21.45 Uhr
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
10,60 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/Abmeldeschluss 11.10.2015

8372643
Kochen für Quereinsteiger/innen
Bunte Herbstgerichte sind genau das Richtige, wenn es draußen wieder kälter wird und die Tage kürzer werden.

Heike Busemann
Mittwoch, 09.09.2015, 18.45 - 21.45 Uhr
Mittwoch, 07.10.2015, 18.45 - 21.45 Uhr
Mittwoch, 04.11.2015, 18.45 - 21.45 Uhr
Weener, Oberschule, Gebäude II, Wiesenstr. 4
28,20 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.
An-/Abmeldeschluss 07.09.2015

8372646
Mediterrane Küche
Tapas, Paella, Dessert u. v. m.
Gute Laune, Lust auf das Kochen und Appetit auf die Kochgenüsse des Mittelmeerraumes, mehr brauchen Sie nicht mitzubringen.
Tapas, Paella, Pasta, Reis, Desserts in vielen mediterranen Variationen warten darauf, von uns zubereitet zu werden.

Siegrid Busemann
Dienstag, 03.11.2015, 18.30 - 21.30 Uhr,
3 Abende
Weener, Oberschule, Gebäude II, Wiesenstr. 4
28,20 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.
An-/Abmeldeschluss 01.11.2015

8374640
Kosmetik
Wir zeigen Ihnen einfache Schminktechniken, die richtige Wahl Ihrer Make-Up Farben, besprechen Ihre Hautpflege und machen Vorschläge zur Frage „Welche Frisur passt zu mir?“ Diese individuellen Beratungen machen den Abend für Sie zu einem Erlebnis.

Helke Kruizenga, Kosmetikerin,
Dini Kruizenga, Friseurmeisterin
Montag, 21.09.2015, 19.30 - 21.45 Uhr
Weener, Süderstr. 48,
Biosthetiksalon Kruizenga
10,50 Euro + 10,00 Euro Materialkosten,
3 UStd.

8392630
Verwandeln Sie Stress in Energie
Stress raubt uns Energie und kann Beschwerden verschlimmern oder sogar verursachen. Diesem Kurs liegt der Gedanke zu Grunde, dass Beschwerden Signale unseres Körpers sind. Sie erfahren, wie Sie mit diesen Signalen umgehen können und wie Sie sie positiv nutzen können. Sie lernen, Energie neu zu stimulieren und Freude zu erleben. Sie eignen sich viele Übungen und Techniken an, um physisch zu entspannen, und Stress zu reduzieren, sowie Ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Viviana van der Spa-Vijn,
Coach und Trainerin für Entspannung und Selbstentwicklung
Mittwoch, 04.11.2015, 19.30 - 21.00 Uhr,
5 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
35,00 Euro, 10 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Schreibstifte und Papier mitbringen.

ElternWerkstatt

Geschulte Elterntrainer/innen bieten für Kitas und interessierte Gruppen in der Region Elternkurse an, in denen Eltern in ihrer Rolle gestärkt werden sollen.

Die Elterntrainer/innen kommen aus verschieden Einrichtungen der Jugendhilfe des Landkreises.

Informationen, Anfragen und Anmeldung:

AWO
Beratungs- und Therapiezentrum
Tel.: 0491 62092
E-Mail: info@bs-ler.awo-ol.de

AWO Kinder, Jugend & Familie Weser-Ems
vhs Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.
Landkreis Leer

8381638
Tai Chi
Übungen für Körper, Geist und Seele
Durch die Übungen können Blockaden im Körper gelöst werden, sie korrigieren und harmonisieren die Haltung, Bewegung und Atmung. Man kann Gelassenheit, Geschmeidigkeit und bessere Durchblutung entwickeln und die Anforderungen des Alltags besser verarbeiten.

Max Kötter, Tai Chi-Meister
Mittwoch, 09.09.2015, 18.00 - 19.00 Uhr,
12 Abende
Weener, Gymnastikraum des TUS Weener
54,00 Euro, Staffelpreis 48,00 Euro
ab 9 Teilnehmer/innen, 16 UStd.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

8383630
Yoga und Achtsamkeit
Yoga ist ein Weg, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Wir beginnen die Stunde mit einem Mantra, welches die Schwingung unseres Körpers erhöht. Anschließend üben wir die Asanas mit aufmerksamer Gelassenheit und Freude. Zum Ende der Stunde erholen wir uns während einer Entspannungsreise.

Claudia Schaub, Yogalehrerin
Dienstag, 15.09.2015, 17.15 - 18.45 Uhr,
13 Abende
Weener, Gymnastikraum des TUS Weener
84,50 Euro, 26 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

8384602
Kickboxen
jvhs Neu
Break, Point, Fight, Kick
- Begriffe aus dem Kickboxen
Ab 14 Jahren
Ob als Fitness-Workout, zum Auspowern oder als fairer Wettkampfsport, wir wollen Dir diesen wunderbaren Sport einmal näher bringen und laden Dich herzlich zu unserem Workshop ein.
Kickboxen wurde in den 70er Jahren in den USA aus verschiedenen asiatischen Kampfkünsten und dem Boxen entwickelt. Als körperbetontes Training wollen wir Körper und Geist fordern und fördern. Mit Spaß, Teamgeist und Fairness gemeinsam ein sportliches Ziel zu erreichen steht im Vordergrund.

Marcel Tooren
Samstag, 12.09.2015, 11.00 - 12.30 Uhr,
3 Vormittage
Weener, Sporthalle TuS Weener,
Kommerzienrat-Hesse-Str. 22
15,30 Euro, 6 UStd.
Bitte normale Sportbekleidung, möglichst lange Hose, und ausreichend zu trinken mitbringen.

© Rainer Sturm / PIXELIO

8384611
Karate: Jukuren - ein alter neuer Weg
Neu
Karate Dô für (Lebens-)Erfahrene
ab 35 Jahre
„Jukuren“ steht für „die erfahrenen“ Menschen. Menschen, die mitten im Leben stehen, und sich noch einmal einer neuen Herausforderung stellen möchten. Körper und Geist fit machen, dabei aber die altersspezifischen Gesundheitsaspekte beachtend, gemeinsam trainieren.
Im Karate Dô für Jukuren stehen Aspekte wie das Finden der eigenen Körpermitte, Standfestigkeit und Gleichgewicht, bewusstes Atmen, Spannung und Entspannung im Vordergrund. Elemente des Qi Gong und Tai Chi Chuan finden ebenso Einfluss wie auch Erkenntnisse aus dem Wettkampfsport, ohne dass es um Wettkampf geht.

Antine Hoppen, 2. Dan,
Wolfgang Hermann, 4. Dan
Montag, 14.09.2015, 19.00 - 20.00 Uhr,
10 Abende
Weener, Oberschule, Sporthalle
65,00 Euro, 13,3 UStd.
Bitte in Sportkleidung erscheinen.
Trainiert wird barfuß.

8384625
Nordic Walking
Neu
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Spaß am Nordic Walking haben, fit bleiben möchten und gerne in Gesellschaft Strecken in und um Weener entdecken möchten.

Debbie Petermann
Dienstag, 08.09.2015, 17.00 - 18.00 Uhr,
6 Abende
Weener, Grundschule, Parkplatz,
Wiesenstr.
20,40 Euro, 8 UStd.
Bitte in Sportkleidung erscheinen und eigene Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Außenstelle Westoverledingen

Jürgen Crone
Königstraße 116a
26810 Westoverledingen
Tel.: 04955 7941
westoverledingen@vhs-leer.de

8412642
Seniorennachmittag
in Zusammenarbeit
mit dem Ortsrat Flachsmeer
Das aktuelle Programm und die Termine, i. d. R. einmal monatlich mittwochs, entnehmen Sie bitte der gesonderten Einladung durch den Ortsrat.

Ortsbürgermeister Karl-Heinz Jesionek und unterschiedliche Referent/innen
Mittwoch, 07.10.2015, 15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 04.11.2015, 15.00 - 17.00 Uhr
und weitere Termine einmal monatlich
Flachsmeer, Begegnungsstätte, Königsstr. 108
1,00 Euro für Tee

8433608 Neu
Malen nach Lust und Laune
Freie Malerei für Jedermann
In diesem Kurs biete ich eine Einführung in das Malen mit Pastellkreide, Acryl- und Ölfarbe an. Im Ausprobieren verschiedener Techniken kann man hier seine eigene Ausdrucksform entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gaby Mrongowius, freischaffende Künstlerin
Freitag, 06.11.2015, 15.00 - 17.00 Uhr,
6 Nachmittage
Westoverledingen, Haus Wohltat,
Großwolder Str. 6
40,80 Euro + 3,00 Euro Materialkosten
pro Termin, 16 UStd.

TREFFPUNKT vhs

© pandi.040 / PIXELIO

8434610
Herbstlich dekorieren
Schöne Dinge selbst gestalten
Der Herbst steht vor der Tür. Mit selbst gefertigten Tür-, Tischkränzen und Gestecken wird die Vorfreude auf diese schöne bunte Jahreszeit geweckt.

Hanna Brandt
Dienstag, 22.09.2015, 19.00 - 21.15 Uhr,
2 Abende
Flachsmeer, Begegnungsstätte,
Königsstr. 108
13,50 Euro + 6,50 Euro Materialkosten,
6 UStd.
Bitte Rosenschere, Messer und falls vorhanden Schalen, Rohlinge etc. mitbringen.
Max. 10 Teilnehmer/innen.
An-/Abmeldung bis zum 16.09.2015.

8434612
Weihnachtlich dekorieren
Das Jahr neigt sich dem Ende. Das Weihnachtsfest steht bevor. Mit selbst hergestellten Gestecken und Dekorationen wird die Adventszeit sicherlich noch etwas schöner.

Hanna Brandt
Dienstag, 17.11.2015, 19.00 - 21.00 Uhr,
2 Abende
Flachsmeer, Begegnungsstätte,
Königsstr. 108
13,50 Euro + 6,50 Euro Materialkosten,
5,3 UStd.
Bitte Rosenschere, Messer und falls vorhanden Schalen, Figuren, etc. mitbringen.
Max. 10 Teilnehmer/innen.
An-/Abmeldung bis zum 07.11.2015

8434630
Ikebana
Für Fortgeschrittene
Naturverbundenes Gestalten mit Blumen und Zweigen, Steinen, Wurzeln und Moos.

Helga Rulffes, Ikebana-Meisterin
Dienstag, 29.09.2015, 19.00 - 20.30 Uhr,
14tägig oder nach Vereinbarung
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
20,40 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
8 UStd.
Anmeldung bei der Kursleitung unter 0491 7032.

8438610
Digitale Fotografie mit Muße
Sie haben eine Digitalkamera und wollen Bilder auf dem PC speichern, betrachten und bearbeiten sowie Fotos per E-Mail versenden? Dies alles und mehr wird in diesem Kurs vermittelt. Wir arbeiten mit dem leicht verständlichen kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm Picasa von Google. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in der Computerbedienung.

Jan In't Veld
Dienstag, 08.09.2015, 19.00 - 20.30 Uhr,
6 Abende
Westoverledingen, Schulzentrum Collhusen,
Schulstr. 17
31,80 Euro, 12 UStd.

8464605
PC-Kurs mit Muße
Ihre Neugier ist jung geblieben, und Sie möchten gerne in die „Geheimnisse" des Computers eingeführt werden? Kommen Sie zu uns und lernen mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre den Umgang mit einem Computer: Vom Ein- und Ausschalten über den Umgang mit Tastatur und Maus, Einführung in die Textverarbeitung bis hin zu den ersten Schritten im Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jan In't Veld
Montag, 07.09.2015, 15.00 - 16.30 Uhr,
8 Nachmittage
Westoverledingen, Schulzentrum Collhusen,
Schulstr. 17
42,40 Euro, 16 UStd.

8464608
Weiterführende Schritte am PC mit Muße

Ein Grundkurs sollte besucht sein bzw. Erfahrungen im Umgang mit dem PC sollten vorhanden sein. Folgende Themen sind vorgesehen:
- den PC aufräumen
- Ordnung bei Ordnern und Dateien
- Briefe schreiben und Grußkarten erstellen
- Programme aus dem Internet herunterladen
- kaufen und verkaufen im Internet
- E-Mail-Programme einrichten

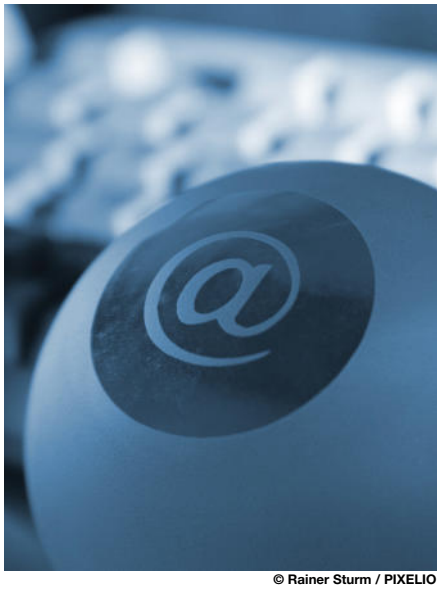
In Absprache mit den Teilnehmer/innen können auch andere Themen behandelt werden.

Jan In't Veld
Mittwoch, 09.09.2015, 19.00 - 20.30 Uhr,
8 Abende
Westoverledingen, Schulzentrum Collhusen, Schulstr. 17
42,40 Euro, 16 UStd.

8464611
Internet für Senior/innen

Wie funktioniert das Internet? Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg, wie Sie mit dem Internet arbeiten können. Auf leicht verständliche Art werden ausführliche Kenntnisse vermittelt. Folgende Themen werden behandelt:
- Wie funktioniert das Internet?
- Was brauche ich, was kostet es?
- Wie finde ich Informationen?
- Wie schreibe und empfange ich E-Mails?
- Was ist Homebanking?
- Welche Sicherheitsmaßnahmen sind zu beachten?
- u.v.m.

Jan In't Veld
Montag, 16.11.2015, 16.00 - 17.30 Uhr,
5 Nachmittage
Westoverledingen, Schulzentrum Collhusen, Schulstr. 17
26,50 Euro, 10 UStd.



© Rainer Sturm / PIXELIO

Männerkochclub

Gemeinsam kochen und genießen macht Spaß. Wir kochen in geselliger Runde in einer modernen Gastronomieküche.
Bunte Vorspeisen, Steaks und ein Dessert als krönender Abschluss stehen auf dem Speiseplan. Alle zubereiteten Speisen werden anschließend bei uns im Gasthaus verköstigt. Zu jedem Gang halte ich auf Wunsch einen passenden Wein bereit.

Michel Cramer
Westoverledingen, Gasthaus Zur Mühle, Mühlenstraße 214
15,00 Euro + 12,00 Euro Lebensmittelgeld inkl. Wein, 4,7 UStd.
Bitte Geschirrhandtuch und Restebehälter mitbringen.
Max. 8 Teilnehmer

8472600
Kurs I

Montag, 21.09.2015, 18.30 - 22.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 17.10.2015

8472602
Kurs II

Montag, 05.10.2015, 18.30 - 22.00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 01.10.2015

Neu

8481610
Umgang mit chronischen Schmerzen

Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität vieler Menschen. Oft beginnt der Schmerz akut aufgrund einer Verletzung oder Krankheit. Daraus können sich chronische Schmerzen entwickeln, die nach Heilung des ursächlichen Schadens bestehen bleiben und sich verselbstständigt haben. Lernen Sie, Ihren Schmerz zu verstehen, wie er sich entwickelt und einzuordnen ist, was ihn verstärkt und lindert und welche Möglichkeiten des Schmerzmanagements es gibt. Dieses Seminar beinhaltet sowohl einen informativen Vortrag als auch praktische Übungen.

Nadine Santjer,
Heilpraktikerin für Physiotherapie, B.Sc.
Samstag, 07.11.2015, 14.00 - 19.00 Uhr
Westoverledingen, Schulzentrum Collhusen, Schulstr. 17
15,30 Euro + 2,00 Euro Materialkosten,
6 UStd.
Bitte Schreibmaterialien, eine Decke, ein Kissen und eine Isomatte o. ä. als Unterlage mitbringen.

8483620
Tai Chi

Übungen für Körper, Geist und Seele

Durch die Übungen können Blockaden im Körper gelöst werden, sie korrigieren und harmonisieren die Haltung, Bewegung und Atmung. Man kann Gelassenheit, Geschmeidigkeit und bessere Durchblutung entwickeln und die Anforderungen des Alltags besser verarbeiten.

Max Kötter, Tai Chi-Meister
Freitag, 11.09.2015, 16.30 - 17.30 Uhr,
12 Abende
Westoverledingen, Grundschule Ihren, Turnhalle, Ihrener Str. 179
40,80 Euro, 16 UStd.
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

8483630
Ayur –Yoga

Für Anfänger/innen

Ayur-Yoga ist eine Kombination aus dem Hatha- und Ayurvedischen Yoga, die beide der Gesunderhaltung dienen. Ayur-Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Stärken, Ihr inneres Glück zu finden. Sie erlernen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen, um Ihr Immunsystem zu stärken. Die Meditation hilft Ihnen, zur innerlichen Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Klänge und Entspannung runden die Abende ab.

Andrea Kuiper, Ayurveda-Masseurin (BYVG), Yogalehrerin (BYV)
Mittwoch, 09.09.2015, 17.30 - 19.00 Uhr,
10 Abende
Ihrhove, Grundschule, Mehrzweckhalle
57,00 Euro, 20 UStd.
Bitte eine Matte oder Decke sowie ein kleines Sitzkissen mitbringen.

8484670
Bauch-Beine-Po-Gymnastik (B-B-P)

Die B-B-P-Gymnastik ist auf die klassischen Problemzonen ausgerichtet. Durch gezielte Übungen werden die entsprechenden Muskelpartien gestärkt und gedehnt. Diese Form der Gymnastik bedeutet auch eine Steigerung der Kondition. Dies führt zu einem besseren und ökonomischeren Funktionieren des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und der Verdauungsorgane sowie einer besseren Regulation des vegetativen Systems, die das Wohlbefinden im Alltag spürbar steigern.

Sonja Koop
Dienstag, 08.09.2015, 18.30 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Flachsmeer, Grundschule
34,00 Euro, 13,3 UStd.
Bitte in bequemer Kleidung und festen Turnschuhen erscheinen und eine Unterlage mitbringen.

8484010

Ihr Kind kann nicht schwimmen?

Für Kinder im Alter ab 4 Jahren

Die spielerische Wassergewöhnung und das Schwimmen lernen wirken sich positiv auf die gesamte kindliche Entwicklung aus. Das nasse Medium ist ein besonderer Spielplatz. Von Wassergewöhnungsaktivitäten und Bewegungsspielen werden die Kinder begeistert sein. Die Erfolgsbasis ist das Vertrauen des Kindes zu uns Lehrkräften. Es wird vor allem durch die direkte Hilfe im Wasser aufgebaut. Sie erfolgt so lange und so oft wie nötig. Dabei berücksichtigen wir den individuellen Entwicklungsstand des Kindes.

Heike Hiersemann
Montag, 21.09.2015, 18.00 - 18.45 Uhr,
10 Abende
Grundschule Flachsmeer,
Lehrschwimmbecken
50,00 Euro, 10 UStd.

Wassergymnastik

Der Kurs bietet vielseitige Übungsformen, die die Muskulatur speziell im Schulter- und Hüftbereich lockern. Geh- und Laufübungen (leichtes Aquajogging) regen Kreislauf und Atmung an und straffen das Bindegewebe.
Der Kurs ist geeignet für Schwimmer/innen, Nichtschwimmer/innen und für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm.

Marlen Cloer
Grundschule Flachsmeer,
Lehrschwimmbecken
70,00 Euro, 14 UStd.
Min. 10, max. 20 Teilnehmer/innen.

8484650

Kurs I

Dienstag, 08.09.2015, 18.00 - 18.45 Uhr,
14 Abende

8484655

Kurs II

Dienstag, 08.09.2015, 19.00 - 19.45 Uhr,
14 Abende

Geschenkidee
Schenken ohne Stress
Gutschein „nach Maß“
für alle Veranstaltungen
der Volkshochschule Leer e.V.
Fragen Sie uns - wir beraten
Sie gerne. 0491 92992 0
.... oder kommen
Sie einfach zu uns
in die Haneburg.

© Rainer Sturm / PIXELIO

8492610

Entspannung für die Seele mit Klangschalen Teil II

Werden die Klangschalen angeschlagen, entstehen harmonische Klänge, deren Schwingungen auf den Körper übertragen werden und den Raum erfüllen. Wir werden mit den Klangschalen die Körperwahrnehmung durch Hören und Fühlen stärken. Durch Klangkörper und Fantasiereisen kommen wir zur Ruhe und haben Zeit zum Träumen, Atmen und Loslassen.

Heike Knipper,
Klangmasseurin, Entspannungstrainerin,
Praktikerin für klingende Kommunikation
Dienstag / Montag, 19.01.2016 - 08.02.2016,
19.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende
Westoverledingen, kl. Rathaussaal
(Zugang Großwolder Str.)
20,50 Euro, 8 UStd.
Bequeme Kleidung tragen. Bitte Matte, Decke, Kissen und evtl. warme Socken mitbringen. Max. 12 Teilnehmer/innen.

8492620

Spiel, Spaß und Entspannung mit Klangschalen

Für Kinder von 6 - 9 Jahren

Auch Kinder haben Stress und brauchen Ausgleich und Entspannung. Oftmals zeigt sich das schon im Grundschulalter z. B. durch Unruhe oder Unkonzentriertheit. Hier haben Kinder die Möglichkeit, durch Spiele, Bewegung, Wahrnehmungsübungen und Fantasiereisen ein inneres Gleichgewicht zu finden.

Heike Knipper,
Klangmasseurin, Entspannungstrainerin,
Praktikerin für klingende Kommunikation
Mittwoch, 16.09.2015, 17.00 - 18.00 Uhr,
4 Nachmittage
Westoverledingen, Grundschule Ihren,
Turnhalle, Ihrener Str. 179
13,60 Euro, 5,3 UStd.
Bequeme Kleidung und evtl. Stoppersocken tragen sowie Decke und Kissen mitbringen.

© Regina Kaute / PIXELIO

A

Administration ... 71
Afrika ... 43
Agenda 21 ... 10, 16
Alphabetisierung ... 18
Altersvorsorge ... 17
Anatomie ... 49
Android-Smartphone ... 70, 96, 100, 113
Angst ... 110
Aquarellmalerei ... 38, 95, 102, 107, 115, 119
Ausländer/in ... 21, 77
Aussiedler/in ... 14, 77
Autogenes Training ... 49, 57

B

Backen ... 60, 92
Basteln ... 103, 119
Bauch ... 89, 120
Bauen ... 16
Behinderung ... 18
Beruf ... 21, 25, 28, 29, 33, 56, 65, 67, 68, 80, 85
Betriebssysteme ... 71
Bewegung ... 48, 50 - 54, 57, 85, 89, 90, 95, 97, 100, 118
Bilanzbuchhalter/in ... 65, 66
Bilanzierung ... 65
Bildungsurlaub ... 29, 33, 46, 57, 73, 79
Bismarck ... 111
Blues ... 43
Blumenstecken ... 42, 103, 119
Buchführung ... 65, 66, 107
Burn-Out ... 57
Büroorganisation ... 56
Business English ... 29

C

Chor ... 42
Computer ... 69, 96
Controlling ... 66

D

Dekoration ... 107
Demenz ... 83, 84
Deutsch ... 18, 24, 87, 99
Deutsch als Fremdsprache ... 21, 87, 99, 103
Diät ... 106
Digitale Fotografie ... 46, 47, 74, 87, 104, 112, 116, 119
Discofox ... 99

E

EDV ... 18, 74, 92, 113
EDV mit Muße ... 69, 74, 88, 96, 103, 107, 119, 120
EDV-Einführung ... 69 - 71, 88, 92, 96
Eltern ... 36, 76, 77, 91
Englisch ... 15, 25 - 29, 92, 99, 100, 113, 116
Entspannung ... 48 - 53, 55, 57, 89, 94, 97, 100, 101, 106, 109, 110, 114, 118, 120, 121
Erben ... 87
Ernährung ... 104, 105, 108, 114
Erzieher/innen ... 76, 77
Erziehung ... 76, 91
Essen ... 61, 63, 88, 94, 96, 108, 114, 117
Europa ... 13 - 15
Eutonie ... 50
Excel ... 70, 72, 73, 88, 114
Exkursion ... 9, 56, 111

F

Facebook ... 71
Familie ... 15, 36
Farb- und Stilberatung ... 96
Feldenkrais ... 50, 100
Filmrolle ... 45
Finanzbuchhaltung ... 65
Fitness ... 93, 95, 97, 101, 110
Fliegen ... 84, 112
Floristik ... 42, 103, 119
Fotobearbeitung ... 74
Fotografie ... 46, 47, 87, 104, 116, 119
Französisch ... 30, 63, 107
Frauen ... 48, 53, 67 - 69, 89, 92, 93, 106, 110, 114

G

Garten ... 95, 102
Geschenk ... 108
Geschichte ... 7, 9, 11, 14, 15, 111
Gesellschaft ... 9, 11, 12, 14, 15
Gesundheit ... 8, 16, 48, 49, 52, 55 - 60, 62, 83, 84, 86, 110, 114, 118, 121
Gesundheitsbildung ... 56, 80, 84 - 86, 111
Gesundheitsvorträge ... 89, 90, 97
GIMP ... 74
Gitarre ... 43, 98, 99, 112
Goldschmieden ... 40
Grundbildung ... 18
Gymnastik ... 50, 53, 89, 90, 100, 101, 110, 114, 120

H

Halswirbelsäule ... 49
Handelsfachwirt ... 66
Handy ... 100
Haushaltsführung ... 80
Hausmittel ... 96
Heilverfahren ... 49, 54, 55, 109, 120
Heimatkunde ... 10, 15
Herbst ... 107
Hobby ... 36, 40, 108, 112
Homöopathie ... 55, 56
Hunde ... 102

I

Ikebana ... 42, 94, 95, 119
Inklusion ... 77
Instrumente ... 43
Integration ... 14, 77
Integrationskurs ... 24
Interkulturell ... 14, 63
Internet ... 69, 71, 88, 107, 119, 120
Italien ... 63
Italienisch ... 30, 31
IT-Technik ... 71

J

Japanische Heilmethoden ... 97
Japanisch ... 31
Jazz ... 44
Jugendliche ... 88
JVHS ... 71, 91, 112, 120

K

Kampfsport ... 110
Ketten ... 112
Keyboard ... 91
Kickboxen ... 118
Kinder ... 36, 71, 76, 77, 91, 112, 120, 121
Kinesiologie ... 55
Kochen ... 60 - 63, 88, 94, 96, 104, 105, 108, 117, 120
Kommunikation ... 70, 73, 78, 79
Konversation ... 35
Konzerte ... 44
Kosmetik ... 58, 88, 96, 105, 114, 118
Kosten- und Leistungsrechnung ... 65
Kreativ am PC ... 74
Kreatives - Gestalten ... 38 - 42, 91, 95, 102, 103, 107, 111, 112, 119
Kroatisch ... 32
Kultur ... 13, 44, 63
Kunst ... 38 - 40, 95, 102, 107, 119

L

Länderkunde ... 13
Laufen ... 54
Leer ... 10, 16
Lehrerfortbildung ... 76
Lernen ... 91
Lernschwächen ... 18
Lesen ... 91, 98
Lesen und Schreiben ... 18
Linux ... 70
Literatur ... 95, 98, 115, 116

M

Malen ... 38, 39, 91, 95, 98, 102, 107, 115, 119
Männer ... 61, 88, 94, 117
Massage ... 48, 49, 80, 114
Mathematik ... 18
Meditation ... 50, 53, 97, 109
Metallarbeiten ... 40, 41
Musik ... 38, 42, 43, 91, 98, 99
Musizieren ... 42, 43, 91, 112
Mütter ... 91

N

Nachhaltigkeit ... 14, 15, 16
Nähen ... 39, 87, 98, 102, 107, 115
Natur ... 13, 56, 111
Naturheilkunde ... 8, 16
Niederländisch ... 32, 33, 87, 88, 92, 113, 116
Nordic Walking ... 118

O

Offene Hochschule ... 19
Ökologie ... 10, 16, 56, 95, 102, 111
Ölmalerei ... 95, 98, 102, 107, 119
Ostfriesland ... 15, 54
Outlook ... 73

P

Paartanz ... 99
Pädagogik ... 36, 75 - 77, 91
Pflege ... 57, 80, 82, 84 - 86
Philosophie ... 11, 12
Pilates ... 52, 106
Plattdeutsch ... 15, 25, 107, 112, 115, 116
Polen ... 7, 11, 14, 15
Politik ... 9, 14, 15, 38
Polnisch ... 33
Porzellan- und Fliesenmalerei ... 98, 111, 115
Prüfung ... 65
Psychologie ... 50, 55 - 60, 62, 76, 83, 84, 110, 118, 121

Q

Qigong ... 49, 90, 101, 106, 109

R

Recht ... 66, 87
Rechtschreibschwäche ... 18
Region im Wandel ... 54
Regionalkunde ... 10, 54
Rente ... 17
Rhetorik ... 78, 79
Rückenschule ... 49, 53, 89, 90, 94, 101, 110
Russisch ... 33

S

Schmerz ... 55, 109, 120
Schmuck ... 112
Schreiben ... 38, 111
Schreibtechnik ... 68
Schrift ... 38, 111
Schulabschlüsse ... 19
Schule ... 36, 77
Schwedisch ... 34
Schwimmen ... 120
Selbsterfahrung ... 59
Selbstgemacht ... 108, 112
Selbsthilfe ... 54 - 56, 109, 120
Selbstsicherheit ... 110
Selbstverteidigung ... 110
Senior/innen ... 25 - 27, 30, 34, 42, 52, 56, 58, 69, 74, 83, 88, 96, 101, 107, 118 - 120
Singen ... 42
Social Media ... 71, 116
Spanisch ... 34, 35, 104, 117
Spiele ... 36
Spinnen ... 41, 116
Sport ... 54, 118
Sprachen ... 21, 25- 35, 63
Steuern ... 66
Stimme ... 42
Stress ... 48, 49, 55 - 57, 89, 110, 118, 121
Stressabbau ... 56, 60
Stricken ... 41
Studienfahrten ... 13
Studium ... 19
Sucht ... 86

T

Tabellenkalkulation ... 70, 72, 73, 88, 114
Tablet ... 100
Tai Chi ... 94, 109, 118, 120
Tanz ... 53, 54, 91, 95, 97, 99
Tanzen ... 99
Tastschreiben ... 68
Textiles Gestalten ... 39, 41, 116
Textverarbeitung ... 73, 88
Theater ... 38, 42
Tiere ... 8, 16, 102
Töpfern ... 40

U

Umwelt ... 10, 16
Urlaub ... 107

V

Vollwerternährung ... 60 - 63
Vortrag ... 13

W

Wandern ... 54
Wassergymnastik ... 89, 121
Wassersport ... 89
Weben ... 116
Webseitengestaltung ... 71
Weihnachten ... 60, 107, 108
Wellness ... 96, 97
Windows ... 69, 92
Wirbelsäulengymnastik ... 53, 89, 90, 93, 94, 101, 110
Wirtschaft ... 66
Wirtschaftsfachwirt ... 66
Wohlfühlen ... 96
Word ... 71, 73, 88, 114

X

X-Pert Euro. Computerpass ... 72, 73

Y

Yoga ... 48, 50 - 52, 90, 93, 97, 100, 106, 109, 118, 120

Z

Zeichnen ... 95, 102, 107, 119
Zeitmanagement ... 60
Zertifikat ... 29
Zumba ... 101
Zweiter Bildungsweg ... 19

Widerrufsbelehrung | Volkshochschule Leer e. V.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V.
Haneburgallee 8
26789 Leer
E-Mail: info@vhs-leer.de
Telefax: 04 91 9 29 92 10

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B.. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise:
Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Volkshochschule
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

An die
Volkshochschule Leer
Postfach 21 05
26771 Leer

Anmeldung für Veranstaltungen **in Leer** nur schriftlich
Telefax-Nr.: 0491 92992-10 · E-Mail: info@vhs-leer.de

Anmeldungen für Veranstaltungen in den **Außenstellen** bitte direkt an die jeweilige **Außenstellenleitung.**

Unter Anerkennung der auf der Rückseite genannten **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** und der Widerrufsbelehrung melde ich mich verbindlich an. Bitte beachten Sie nachfolgende Hinweise, die auf der Rückseite ausführlich erläutert sind:

- **Es folgt keine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.**
  Ist eine Veranstaltung bereits voll belegt oder muss diese abgesagt werden, erhalten Sie von uns Nachricht.
- **Abmeldungen** sind nur in schriftlicher Form gültig und an die Geschäftsstelle oder die jeweilige Außenstellenleitung zu richten (Fristen und nähere Erläuterungen auf der Rückseite).

Folgende Angaben bitte in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen (Änderungen bitte unverzüglich mitteilen):

Name: _____ **Vorname:** _____

Geburtsjahr: _____ **Geschlecht:** ◯ *männlich* ◯ *weiblich*

Straße: _____

PLZ: _____ **Wohnort:** _____

Über folgende Kontaktdaten werden wir Sie auch kurzfristig über Terminänderungen usw. (ggfs. auch per SMS oder E-Mail) informieren.

Telefon (dienstlich)**:** _____ **Telefon** (privat)**:** _____

Mobiltelefon: _____ **E-Mail:** _____

„Ich bin mit der Zustellung von aktuellen VHS-Informationen einverstanden“: ◯ **Ja** ◯ **Nein**

1. **Kurs-Nr.:** _____ **Titel:** _____ **Beginn:** _____
2. **Kurs-Nr.:** _____ **Titel:** _____ **Beginn:** _____
3. **Kurs-Nr.:** _____ **Titel:** _____ **Beginn:** _____
4. **Kurs-Nr.:** _____ **Titel:** _____ **Beginn:** _____

Ihr Entgelt zahlen Sie vorzugsweise per (SEPA-) Lastschrift. Das Lastschriftverfahren ist für Sie sicher und bequem, für uns bedeutet es eine sehr deutliche Reduzierung des Verwaltungsaufwandes, somit leisten auch Sie einen Beitrag zur sozialverträglichen Preisgestaltung.

„Ich ermächtige die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels (Sepa-)Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V. von meinem Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.“

Gläubiger ID: DE20VHS00000473260 **Mandatsreferenz-Nr.:** (wird von der VHS ausgefüllt) _____

Kreditinstitut: _____ **Kontoinhaber:** _____

Bankleitzahl: _____ **Kontonummer:** _____

BIC: _____ **IBAN:** _____

Unterschrift Teilnehmer/in für Veranstaltungsanmeldung

Datum, Ort und Unterschrift für (Sepa-)Lastschrift

www.vhs-leer.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Leer e.V.

Die Veranstaltungen der Volkshochschule Leer stehen allen Menschen offen und finden i. d. R. statt, wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben.

Wie melden Sie sich an? Bitte schriftlich!

- für Kurse in **Leer** in der **Geschäftsstelle** der VHS Leer (Haneburg)
- für Kurse **in den Außenstellen** bei der **Außenstellenleitung**

Anmeldungen sind persönlich und schriftlich möglich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

Wann bekommen Sie Nachricht von uns?

Achtung: Anmeldungen werden im Regelfall nicht bestätigt. Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten. Diese werden rechtzeitig per Anruf, SMS, E-Mail oder per Brief mitgeteilt. Hierfür stellen Sie uns bitte Ihre aktuellen Kontaktdaten zur Verfügung.

Wie zahlen Sie das Kursentgelt?

Das Veranstaltungsentgelt ist mit Kursbeginn fällig. Entgelt sollte vorzugsweise per (SEPA-) Lastschriftverfahren gezahlt werden.

Bei Versäumnisfällen wird eine Kostenpauschale von 4,00 EUR für die Zahlungserinnerung fällig. Nach Ablauf der per Zahlungserinnerung gesetzten Frist wird die Forderung an ein Inkassounternehmen gegeben.
Alle dadurch entstehenden Kosten gehen zu Lasten des Zahlungspflichtigen.

Führt die beauftragte Bank den (SEPA-) Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen vom Kontoinhaber zu tragen. Die **Veranstaltungsentgelte** beinhalten i. d. R. keine **Lernmittel- und Materialverbrauchskosten.** Diese sind gesondert am ersten Veranstaltungstermin zu entrichten.

Welche Ermäßigung oder Erlass des Veranstaltungsentgelts gibt es?

Eine Ermäßigung ist für im Landkreis Leer wohnhafte Personen auf schriftlichen Antrag möglich.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld I (nach dem SGB III) ist eine Ermäßigung von 50 v. H. (1,15 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld II (nach dem SGB II), Bezieher von Sozialhilfe oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (nach dem SGB XII) und für Personen, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, ist ein Erlass (max. 2,35 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Diese Regelung gilt auch für die in der Bedarfsgemeinschaft lebenden Familienangehörigen. Als Nachweis ist der aktuelle Leistungsbescheid und der letzte Zahlungsbeleg (i. d. R. Kontoauszug) vorzulegen. Die Ermäßigung bezieht sich nur auf das Grundentgelt, das z. Zt. 2,35 Euro pro Unterrichtsstunde beträgt. Nebenkosten, wie z. B. Materialkosten und Prüfungsgebühren, können nicht ermäßigt werden. Ermäßigungen für Vorträge, Studienreisen und -fahrten werden nicht gewährt.
Die VHS Leer hält sich vor, einzelne Veranstaltungen von der Ermäßigung auszuschließen.
Anträge sind in der Geschäftsstelle Leer, Haneburgallee 8, 26789 Leer und bei den Außenstellenleitungen erhältlich.
Alle Anträge (mit vollständigen Angaben und Anlagen) sind **vor Kursbeginn** bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule einzureichen. Für Kinder und schulpflichtige Jugendliche, Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Student/innen sowie Rentner/innen gibt es keine gesonderte Ermäßigung.

Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der VHS oder der jeweiligen Außenstellenleitung entgegen genommen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
Die Abmeldung ist, soweit nicht anders angekündigt, bis zum dritten Werktag nach dem ersten Unterrichtstag (Posteingang VHS-Geschäftsstelle bzw. Außenstellenleitung) möglich. Wird ein Materialbeitrag erhoben (z. B. für Lebensmittel in Kochkursen), so kann die VHS einen Anteil für bereits angeschaffte Materialien einbehalten oder fordern, wenn der Rücktritt später als **drei Werktage vor Kursbeginn** erfolgt. Über Kündigungsmöglichkeiten bei Kursen mit Ratenzahlung informieren die jeweiligen Anmeldeformulare.

Besondere Kündigungsfristen für Kompaktveranstaltungen und Kurzseminare (bis zu 3 Veranstaltungsterminen) Anmeldungen für Tages-, Wochenend-, Wochenveranstaltungen und Bildungsurlaube können **bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn** zurückgenommen werden, sofern nicht anders angegeben.

Für **Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung** beträgt die **Abmeldefrist 6 Wochen. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen ist das volle Entgelt zu entrichten.** Das Entgelt ist vor Veranstaltungsbeginn zu zahlen, sofern mit der Anmeldung keine Einzugsermächtigung erteilt wurde. Für Kurzseminare gelten gesonderte Abmeldefristen, diese sind im Kurs angegeben.

Reisen

Die VHS Leer veranstaltet in der Regel keine eigenen Reisen. Sollte die VHS als Vermittlerin auftreten, so sind die Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters gültig.

Benötigen Sie eine Teilnahme- und Leistungsbescheinigung?

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen werden, soweit sie nicht kursüblich sind, nur innerhalb eines Jahres nach Veranstaltungsende auf Wunsch gegen eine Kostenpauschale (4,00 EUR) ausgestellt.

Haftung

Für Unfälle, Diebstahl, Sach- und Personenschäden auf dem Hin- und Rückweg sowie für die Dauer der Veranstaltung übernimmt die VHS **keine Haftung.** Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Unterrichtsräume/Hausordnung

Die VHS Leer ist zumeist Gast in öffentlichen Schulen. Die jeweiligen Hausordnungen sind zu beachten. In den Veranstaltungsgebäuden ist das Rauchen nicht erlaubt. Tische, Stühle und sonstige Einrichtungsgegenstände sollten am Ende einer Veranstaltung am gleichen Ort stehen, an dem sie zu Beginn vorgefunden wurden.

Ferien / Unterrichtsausfall

Wenn mit der Kursleitung nicht anders vereinbart oder im Programm nicht auf eine andere Regelung hingewiesen wird, findet **während der niedersächsischen Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen kein Unterricht** statt.

Wegen der räumlichen Ausweitung des Gallimarktes auf die Parkplätze der Berufsbildenden Schulen können **während der Markttage, sowie am Dienstag davor und am Montag danach** keine VHS-Veranstaltungen in den Berufsbildenden Schulen, in der Haneburg und in der Blinke 61, stattfinden.
Bei **Schulausfall** entfällt auch bei uns der Unterricht in diesen öffentlichen Schulgebäuden.

Datenschutz

Die Speicherung und Verarbeitung der Kundendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Adressen und Telefonnummern von Kursleitenden und Teilnehmenden werden nicht weitergegeben.

Erfüllungsort

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Leer.

Widerrufsbelehrung

Es gilt das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen.

Gültigkeit

Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Leer, 01.01.2015

Volkshochschule
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

An die
Volkshochschule Leer
Postfach 21 05
26771 Leer

Anmeldung für Veranstaltungen **in Leer** nur schriftlich
Telefax-Nr.: 0491 92992-10 · E-Mail: info@vhs-leer.de

Anmeldungen für Veranstaltungen in den **Außenstellen** bitte direkt an die jeweilige **Außenstellenleitung.**

Unter Anerkennung der auf der Rückseite genannten **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** und der Widerrufsbelehrung melde ich mich verbindlich an. Bitte beachten Sie nachfolgende Hinweise, die auf der Rückseite ausführlich erläutert sind:

- **Es folgt keine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.**
  Ist eine Veranstaltung bereits voll belegt oder muss diese abgesagt werden, erhalten Sie von uns Nachricht.
- **Abmeldungen** sind nur in schriftlicher Form gültig und an die Geschäftsstelle oder die jeweilige Außenstellenleitung zu richten (Fristen und nähere Erläuterungen auf der Rückseite).

Folgende Angaben bitte in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen (Änderungen bitte unverzüglich mitteilen):

Name: _____ **Vorname:** _____

Geburtsjahr: _____ **Geschlecht:** ◯ *männlich* ◯ *weiblich*

Straße: _____

PLZ: _____ **Wohnort:** _____

Über folgende Kontaktdaten werden wir Sie auch kurzfristig über Terminänderungen usw. (ggfs. auch per SMS oder E-Mail) informieren.

Telefon (dienstlich)**:** _____ **Telefon** (privat)**:** _____

Mobiltelefon: _____ **E-Mail:** _____

„Ich bin mit der Zustellung von aktuellen VHS-Informationen einverstanden“: ◯ **Ja** ◯ **Nein**

1. **Kurs-Nr.:** _____ **Titel:** _____ **Beginn:** _____
2. **Kurs-Nr.:** _____ **Titel:** _____ **Beginn:** _____
3. **Kurs-Nr.:** _____ **Titel:** _____ **Beginn:** _____
4. **Kurs-Nr.:** _____ **Titel:** _____ **Beginn:** _____

Ihr Entgelt zahlen Sie vorzugsweise per (SEPA-) Lastschrift. Das Lastschriftverfahren ist für Sie sicher und bequem, für uns bedeutet es eine sehr deutliche Reduzierung des Verwaltungsaufwandes, somit leisten auch Sie einen Beitrag zur sozialverträglichen Preisgestaltung.

„Ich ermächtige die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels (Sepa-)Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V. von meinem Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.“

Gläubiger ID: DE20VHS00000473260 **Mandatsreferenz-Nr.:** (wird von der VHS ausgefüllt) _____

Kreditinstitut: _____ **Kontoinhaber:** _____

Bankleitzahl: _____ **Kontonummer:** _____

BIC: _____ **IBAN:** _____

Unterschrift Teilnehmer/in für Veranstaltungsanmeldung

Datum, Ort und Unterschrift für (Sepa-)Lastschrift

www.vhs-leer.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Leer e.V.

Die Veranstaltungen der Volkshochschule Leer stehen allen Menschen offen und finden i. d. R. statt, wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben.

Wie melden Sie sich an? Bitte schriftlich!

- für Kurse in **Leer** in der **Geschäftsstelle** der VHS Leer (Haneburg)
- für Kurse **in den Außenstellen** bei der **Außenstellenleitung**

Anmeldungen sind persönlich und schriftlich möglich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

Wann bekommen Sie Nachricht von uns?

Achtung: Anmeldungen werden im Regelfall nicht bestätigt. Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten. Diese werden rechtzeitig per Anruf, SMS, E-Mail oder per Brief mitgeteilt. Hierfür stellen Sie uns bitte Ihre aktuellen Kontaktdaten zur Verfügung.

Wie zahlen Sie das Kursentgelt?

Das Veranstaltungsentgelt ist mit Kursbeginn fällig. Entgelt sollte vorzugsweise per (SEPA-) Lastschriftverfahren gezahlt werden.

Bei Versäumnisfällen wird eine Kostenpauschale von 4,00 EUR für die Zahlungserinnerung fällig. Nach Ablauf der per Zahlungserinnerung gesetzten Frist wird die Forderung an ein Inkassounternehmen gegeben.
Alle dadurch entstehenden Kosten gehen zu Lasten des Zahlungspflichtigen.

Führt die beauftragte Bank den (SEPA-) Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen vom Kontoinhaber zu tragen. Die **Veranstaltungsentgelte** beinhalten i. d. R. keine **Lernmittel- und Materialverbrauchskosten.** Diese sind gesondert am ersten Veranstaltungstermin zu entrichten.

Welche Ermäßigung oder Erlass des Veranstaltungsentgelts gibt es?

Eine Ermäßigung ist für im Landkreis Leer wohnhafte Personen auf schriftlichen Antrag möglich.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld I (nach dem SGB III) ist eine Ermäßigung von 50 v. H. (1,15 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld II (nach dem SGB II), Bezieher von Sozialhilfe oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (nach dem SGB XII) und für Personen, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, ist ein Erlass (max. 2,35 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Diese Regelung gilt auch für die in der Bedarfsgemeinschaft lebenden Familienangehörigen. Als Nachweis ist der aktuelle Leistungsbescheid und der letzte Zahlungsbeleg (i. d. R. Kontoauszug) vorzulegen. Die Ermäßigung bezieht sich nur auf das Grundentgelt, das z. Zt. 2,35 Euro pro Unterrichtsstunde beträgt. Nebenkosten, wie z. B. Materialkosten und Prüfungsgebühren, können nicht ermäßigt werden. Ermäßigungen für Vorträge, Studienreisen und -fahrten werden nicht gewährt.
Die VHS Leer hält sich vor, einzelne Veranstaltungen von der Ermäßigung auszuschließen.
Anträge sind in der Geschäftsstelle Leer, Haneburgallee 8, 26789 Leer und bei den Außenstellenleitungen erhältlich.
Alle Anträge (mit vollständigen Angaben und Anlagen) sind **vor Kursbeginn** bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule einzureichen. Für Kinder und schulpflichtige Jugendliche, Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Student/innen sowie Rentner/innen gibt es keine gesonderte Ermäßigung.

Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der VHS oder der jeweiligen Außenstellenleitung entgegen genommen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
Die Abmeldung ist, soweit nicht anders angekündigt, bis zum dritten Werktag nach dem ersten Unterrichtstag (Posteingang VHS-Geschäftsstelle bzw. Außenstellenleitung) möglich. Wird ein Materialbeitrag erhoben (z. B. für Lebensmittel in Kochkursen), so kann die VHS einen Anteil für bereits angeschaffte Materialien einbehalten oder fordern, wenn der Rücktritt später als **drei Werktage vor Kursbeginn** erfolgt. Über Kündigungsmöglichkeiten bei Kursen mit Ratenzahlung informieren die jeweiligen Anmeldeformulare.

Besondere Kündigungsfristen für Kompaktveranstaltungen und Kurzseminare (bis zu 3 Veranstaltungsterminen) Anmeldungen für Tages-, Wochenend-, Wochenveranstaltungen und Bildungsurlaube können **bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn** zurückgenommen werden, sofern nicht anders angegeben.

Für **Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung** beträgt die **Abmeldefrist 6 Wochen. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen ist das volle Entgelt zu entrichten.** Das Entgelt ist vor Veranstaltungsbeginn zu zahlen, sofern mit der Anmeldung keine Einzugsermächtigung erteilt wurde. Für Kurzseminare gelten gesonderte Abmeldefristen, diese sind im Kurs angegeben.

Reisen

Die VHS Leer veranstaltet in der Regel keine eigenen Reisen. Sollte die VHS als Vermittlerin auftreten, so sind die Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters gültig.

Benötigen Sie eine Teilnahme- und Leistungsbescheinigung?

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen werden, soweit sie nicht kursüblich sind, nur innerhalb eines Jahres nach Veranstaltungsende auf Wunsch gegen eine Kostenpauschale (4,00 EUR) ausgestellt.

Haftung

Für Unfälle, Diebstahl, Sach- und Personenschäden auf dem Hin- und Rückweg sowie für die Dauer der Veranstaltung übernimmt die VHS **keine Haftung.** Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Unterrichtsräume/Hausordnung

Die VHS Leer ist zumeist Gast in öffentlichen Schulen. Die jeweiligen Hausordnungen sind zu beachten. In den Veranstaltungsgebäuden ist das Rauchen nicht erlaubt. Tische, Stühle und sonstige Einrichtungsgegenstände sollten am Ende einer Veranstaltung am gleichen Ort stehen, an dem sie zu Beginn vorgefunden wurden.

Ferien / Unterrichtsausfall

Wenn mit der Kursleitung nicht anders vereinbart oder im Programm nicht auf eine andere Regelung hingewiesen wird, findet **während der niedersächsischen Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen kein Unterricht** statt.

Wegen der räumlichen Ausweitung des Gallimarktes auf die Parkplätze der Berufsbildenden Schulen können **während der Markttage, sowie am Dienstag davor und am Montag danach** keine VHS-Veranstaltungen in den Berufsbildenden Schulen, in der Haneburg und in der Blinke 61, stattfinden.
Bei **Schulausfall** entfällt auch bei uns der Unterricht in diesen öffentlichen Schulgebäuden.

Datenschutz

Die Speicherung und Verarbeitung der Kundendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Adressen und Telefonnummern von Kursleitenden und Teilnehmenden werden nicht weitergegeben.

Erfüllungsort

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Leer.

Widerrufsbelehrung

Es gilt das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen.

Gültigkeit

Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Leer, 01.01.2015